پہلی فصل

غذا کی ضرورت

"سب سے بڑی دولت تندرستی ہے"۔ (قول امرسن)

"حل طلب مسائل میں جسم پروری کا مسئلہ سب سے بڑا ہے"۔ (پروفیسر چٹن ڈن)

انسان کی تندرستی اور توانائی کا دار و مدار خوراک پر ہے۔ مگر کثیر تعداد لوگوں کی ایسی ہے جنہیں روزمرّہ کی کھانے کی چیزوں کے اجزاء معلوم نہیں ہیں وہ نہیں جانتے۔ کہ اس سے جسم کی پرورش کس طرح ہوتی ہے۔ اور نہ ہی انہیں اس بات کا علم ہے۔ کہ کونسی شے غذا کے واسطے مفید اور مناسب ہے۔ اور کونسی اعتدال سے زیادہ ضائع ہوتی ہے۔ اور اس بات کی بھی واقفیت نہیں ہے۔ کہ جو چیزیں کھاتے ہیں۔ ان سے جسم کی ضرورت پوری ہوتی ہے یا نہیں۔ اس جہالت کا یہ انجام ہوتا ہے۔ کہ اشیاء خوردنی کے خریدنے اور استعمال کرنے میں روپیہ برباد ہوتا ہے۔ اور صحت کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔

(از پروفیسر آٹ واٹر)

مشاہدہ اور غور و فکر کے بعد میری یہ رائے ہے۔ کہ جو شکایات پرانی ہو کر ہماری زندگی کے درمیانی اور آخری حصّہ کو تلخ کر دیتی ہیں۔ ان میں سے آدھی کے قریب مضر صحت اشیاء جن کا تدارک ہو سکتا ہے کے کھانے سے لاحق ہوتی ہیں۔ (لارڈ کیل وَن)

۲۴ر اکتوبر۔ ضروری مسائل کی طرف اہل فکر اور اہل تحقیق کی توجہ دن بدن مائل

ہوتی جاتی ہے۔ ان میں سے ایک کھانے اور پینے کا سوال ہے یعنی کیا کھانا چاہیئے۔ اور کیسے
پینا چاہیئے کسطرح کتنا کب اور کھانا اور پینا چاہیئے۔ جس سے صحت جسمانی سدا قائم رہے۔ اور
ہمارے [illegible]یت میں کوئی فرق نہ آئے۔ اور ہم زندگی کا حظ روزمرہ بے تکلف اٹھاتے ہیں۔
اہل دنیا کا ایک حصہ عظیم صحت و توانائی اور آرام و راحت کا جویاں نظر آتا
ہے۔ صحت کے بغیر زندگی کا کوئی لطف نہیں ہے۔ شاید ہی کوئی اسکے بغیر خوش
وخرم ہو۔ کیونکہ یہ بجائے خویش راحت اور خوشی کا منبع ہے۔ اسواسطے ہم یہاں اس
امر پر طویل بحث نہیں کرینگے۔ کہ تندرستی نہایت ضروری چیز ہے۔ جسپر ہماری تمام خوشیوں
اور آسائشوں کا پورا انحصار ہے۔

ہمارے ابنائے وطن کا ایک بڑا حصہ یہ بخوبی جانتا ہے۔ کہ اسکی صحت ایسی نہیں
جیسی کہ ہونا چاہیئے۔ اگر اسکے ثبوت کی ضرورت ہو۔ تو اخبارات اور رسائل کے اشتہار
پڑھو۔ جہاں سینکڑوں قسم کی ناپ تنساپ کی مقویات کے عجیب عجیب نام ملتے ہیں۔ کوئی
طاقت جسمانی کے لئے۔ کوئی نظام وعصاب کی تقویت کے لئے۔ کوئی عمل ہضم
کی سرعت واستحکام کے لئے اور کوئی دائمی قبض وغیرہ وغیرہ کے لئے نہایت مفید
بتائی جاتی ہیں۔ اور انکی بڑی مانگ ہے۔ اشتہاری حکیم اور ڈاکٹر ان بیشمار دواؤں
سے مالدار بن گئے ہیں۔ اس سے یہ عیاں ہے۔ کہ لوگ تندرست اور تنومند بننے
کے بڑے خواہشمند ہیں۔

حسب ذیل امور سے یہ ظاہر ہو جائیگا۔ کہ قوم کی موجودہ حالت سے مطمئن ہونے
کے کیسے زبردست وجوہ اور اسباب ہیں۔ رجسٹرار اموات و پیدائش کی رپورٹوں سے
ظاہر ہے۔ کہ پینتیس سال سے اوپر بارہ مردوں میں سے ایک اور آٹھ عورتوں
میں ایک عورت سرطان (Cancer) کے نذر ہو جاتی ہے سنہ ۱۹۰۶ء میں اکتیس
ہزار آدمی اس موذی مرض سے ہلاک ہوئے تھے۔ رپورٹ میں لکھا ہے کہ یہ
مرض سال بسال بڑھتا جاتا ہے۔ اور پچاس برس سے اسکا یہی حال ہے اس
سال ستاون ہزار آدمی ٹیوبرکلوسس (Tuberculosis)

امراض مثلاً تپ دق - خنازیر سرطان وغیرہ) سے ہلاکت کے گھاٹوں اترے تھے۔ پاگلوں کا شمار بھی ہر سال بڑھتا جاتا ہے ۱۹۱۰ء میں ۲۸۳ میں ایک آدمی پاگل تھا۔ مانچسٹرل دسہزار جوانوں نے جنوبی افریقہ میں کوئی نہ کوئی سرکاری خدمت انجام کیلئے اپنے آپ کو پیش کیا۔ اور اگرچہ تین ہزار کی درخواست منظور ہوئی مگر ان میں سے صرف بارہ سو توانا اور تندرست پائے گئے۔ جو ہر قسم کی مشقت اور محنت برداشت کے قابل تھے۔ گویا کہ جو لوگ اپنے آپ کو ہوشیار وطاقت ور خیال کرتے تھے (اس واسطے توانہوں نے درخواست کی تھی) ان میں سے آٹھ میں سے صرف ایک آدمی اس قابل نکلا جبکہ معیار بھی پچھلے ۵۰ سال میں بہت کم ہو گیا ہے۔ مثلاً ۱۸۴۵ء میں انچائی کا معیار ۵ فٹ ۱۶ انچ تھا۔ ۱۸۷۲ء میں ۵ فٹ ۵ انچ تھا۔ ۱۸۸۳ء میں ۵ فٹ ۲ انچ تھا۔ ۱۸۹۷ء میں ۵ فٹ رہ گیا۔ ۱۹۱۰ء میں جن جوانوں نے فوج میں بھرتی ہونے کی تمنا ظاہر کی تھی۔ ان میں سے اٹھائیس فیصدی ڈاکٹروں کی رائے میں جسمانی طور پر فوجی ملازمت کے ناقابل پائے گئے۔ بعض لوگ ایسے بھی لئے جاتے ہیں۔ جو کہ خیال کیا جاتا ہے۔ کہ یہ سٹینڈرڈ کے مطابق ہو جاوینگے ان کو نکال کر تو ۵۰ فیصدی ناقابل نکلے۔ ہوس آف کامنز میں ۱۹۰۳ء میں جو فوجی شمار و اعداد پیش ہوئے تھے۔ ان سے ظاہر ہے۔ کہ انگلستان کے دس بڑے بڑے شہروں کے جوانوں نے فوج میں بھرتی کئے جانے کی درخواست دی۔ ان میں سے بیالیس فیصدی اس ملازمت کے ناقابل نکلے۔ ان امور سے قوم کی جسمانی حالت بہت ناقص ثابت ہوتی ہے۔ گو سرسری نظر سے یہ ظاہر نہیں ہوتی۔ ڈاکٹروں کی رپورٹوں سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ لندن کے تمام اسکولوں کے طلبا کا ۲۵ فیصدی حصہ کمزوری خون۔ اور آٹھ فیصدی حصہ کمزوری دل۔ اور پینتالیس فیصدی لڑکے حلق اور ناک کی شکایات میں مبتلا ہیں۔ آسودہ حال لوگوں کے لڑکوں کی صحت بھی تسلی بخش حالت میں نہیں پائی ہے۔ اخبار ٹائمز مطبوعہ ۲۴ اکتوبر ۱۹۰۸ء میں ایک ڈاکٹر نے اُن ایک سو لڑکوں کی صحت جسمانی کی

بابت لکھا جو ایک بڑے اسکول میں داخل ہوئے تھے۔ ڈاکٹری معائنہ داخلہ کے چند روز بعد ہوا تھا۔ اور ایسی احتیاط سے کیا گیا تھا۔ گو ہر ایک لڑکے کی زندگی کا بیمہ ایک بڑی رقم کے لئے ہونیوالا ہے تیرہ اور پندرہ سال کے درمیان لڑکے خوب توانا اور تندرست تھے۔ ماں باپ کے خیال میں کوئی لڑکا کسی جسمانی کمزوری یا نقص میں مبتلا نہ تھا۔ مگر جب ڈاکٹر نے انکا معائنہ کیا۔ تو انہیں ۶۰ فیصدی کمزوریاں پائی گئیں کسی کی ریڑھ کی ہڈی خم دار تھی۔ کسی کا سینہ کبوتری تھا۔ کسی کا گھٹنا بانکا تھا اور کسی کا پائوں چپٹا بھدا تھا۔ علاوہ ازیں اور بھی کئی طبعی نقص ان کے جسم میں پائے گئے۔ بیس فیصدی لڑکوں کی بینائی میں نقص پایا گیا۔ نو فیصدی لڑکوں کی سماعت خراب نکلی۔ اور بائیس فیصدی طلباء کو پیشاب کے ساتھ البیومن آتا تھا۔ چھاتی ناپنے سے معلوم ہوا کہ ۸۰ فیصدی لڑکوں کا سینہ اوسط سے کم ہے۔

واضح ہو کہ اوسط سال بسال گھٹتا چلا جاتا ہے پچاس سال پیشتر کے لوگوں کے سینہ کی کشادگی آج کل تلاش کرنا دشوار ہے۔ اسکے علاوہ بعض کی زبان میں لکنت بھی تھی۔ بعض کے دانت خراب تھے۔ اور بعض کے ہاتھ اور پاؤں میں ایک قسم کے چھالے نکل آتے تھے۔

ہماری قوم کے جسمانی انحطاط اور صحت کی خرابی کا ایک اور بڑا ثبوت ڈاکٹروں کی کثرت ہے۔ جنکا شمار ہزاروں سے بھی بڑھکر ہے۔ خاص امراض کے خاص ماہر ڈاکٹر سینکڑوں کی تعداد میں جنکا ایک کام نئی بیماریوں کے لئے نئے نئے نام تلاش کرنا بھی ہے۔ اور یہ لوگ رات دن اپنے کام میں مصروف نظر آتے ہیں صاحب رجسٹرار جنرل کی رپورٹ برائے ۱۹۰۶ء مظہر ہے۔ کہ فی ۱۵ اشخاص میں سے ایک موت بڑھاپے کی وجہ سے اور باقی مختلف امراض سے واقع ہوتی تھیں۔ گویا کہ اگر اوسطاً اموات بھی ہوں تو بھی جس گھرانہ میں ۷ بچے ہیں یا اعداد و شمار ظاہر کرتے ہیں

۷ میں سے ایک شخص ایک سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے مرجاتا ہے۔

۵ میں سے " " ۲ سال " " "

۴ میں سے ایک شخص ۵ سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے

۳ " " ۲۵ " " "

۲ " " ۴۹ " " "

ان میں سے ایک (بالاوسط) بارہ ماہ کی عمر کو پہنچنے سے پیشتر مر جائیگا۔ اور دوسرا پانچ برس۔ اور تیسرا ۲۵ برس سے پیشتر۔ اگلی دنیا کو سدھار جائیگا۔ اور ۵۰ سال کی عمر تک تو مشکل سے نصف تعداد پہنچیگی۔ اور بہت تھوڑے آدمی ایسے خوش نصیب ہیں۔ جو عمر طبعی کو پہنچتے ہیں۔

ہم اپنے دعوے کے ثبوت میں بیسوں واقعات پیش کر سکتے ہیں۔ مگر ہمارے مطلب کے لئے اسیقدر کافی ہیں۔ بعض لوگ غالباً یہ اعتراض کرینگے۔ کہ ان اعداد سے صرف کمزور ناتواں اور ناقص البدن لوگ ثابت ہوتے ہیں۔ باقی افراد قوم بہت تندرست و تنومند اور صحیح الجثہ ہیں۔ لیکن اگر ذرا غور سے کام لیا جائے تو ظاہر ہو جائیگا۔ کہ یہ اعداد قوم کی حالت بہ ہئیت مجموعی ظاہر کرتے ہیں جن اسباب سے بیماری اور قبل از وقت مرگ پیدا ہوتی ہے۔ وہ سب کے اوپر یکساں عائد ہوتے ہیں۔ وہ لوگ بھی اس سے بعید نہیں ہیں۔ جو بیماری سے بچنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن انکی صحت کو بیماری کے اسباب کی روک تھام سے بہت نقصان پہنچتا ہے۔ لارڈ پلے فیئر مرحوم فرماتے ہیں "اموات کے اعداد سے تو یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ کتنے آدمی کن اسباب سے مرے۔ مگر یہ معلوم نہیں ہونے پاتا۔ کہ کتنے دائم المریض ہیں۔ اور کتنے طرح طرح کی جسمانی شکایات سے نالاں ہیں"۔ یہی ایک اور امر بھی قابل غور ہے۔ کہ صحیح الجسم اور مرض یافتہ مرد و عورت کی شادی سے بچوں کی صحت پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے نہ صرف یہی بلکہ اس طریقہ سے بیماری تمام قوم کے اندر پھیلتی چلی جاتی ہے۔ جس سے توانائی اور قوت حیاتی میں معتدبہ خسارہ واقع ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو بالعموم انکی جسمانی حالت طبعی اوسط سے گری ہوئی ہے۔ اسکا ثبوت بہت آسانی سے بہم پہنچ سکتا ہے۔ جتنے آدمیوں سے آپ کو ہر روز ملنے کا اتفاق ہوتا ہے۔ ان سے انکی مزاج پرسی

سے ظاہر ہوجائیگا۔ کوئی کہے گا "میری طبیعت قدرے خراب ہے۔" "چند روز سے اچھا نہیں ہوں۔" "خدا کا شکر ہے۔ اب میں قدرے بہتر ہوں۔" "میری صحت ایسی نہیں ہے جیسی ہونی چاہیئے۔" وغیرہ وغیرہ۔ ان میں کوئی سر درد میں مبتلا ہے۔ کسی کو زکام۔ کسی کو ریشہ۔ کسی کو بدہضمی۔ کسی کو نیند کی خرابی کا عام عارضہ ہے۔ کوئی ذرا درد جوڑ بتاتا ہے۔ کوئی درد عصابی کوئی قبض وکوئی دانت کا بیمار ہے کسی کا جگر خراب ہے۔ ایسے بہت تھوڑے آدمی ملینگے۔ جو یہ کہینگے۔ کہ "بہت اچھے۔" "خوب ہٹے کٹے ہیں" ہمیں ہیو میتر کے ہم زبان ہو کر کہنا پڑتا ہے۔

"ہماری پود ایسی ناتواں ہو گئی ہے۔ اور وہ اتنی شکایات میں مبتلا ہے کہ ہم ویو جانس کی طرح اس انسان کی تلاش میں پھریں۔ جو ہر قسم کی ناتوانیوں سے مبرا اور بالکل صحیح الجسم ہو۔"

جن امراض کا اوپر ذکر ہوا۔ ہو سکتا ہے وہ بالکل معمولی ہوں۔ لیکن انکا زندگی پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اس بات کو یاد رکھو۔ کہ جب سر میں ذرا درد ہوتا ہے۔ یا جگر کی شکائت لاحق ہو جاتی ہے۔ یا پیٹ میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔ تو اسکا اثر طبیعت پر کیسا ناخوشگوار ہوتا ہے۔ دل اداس رہتا ہے۔ زندگی کی خوشیاں بدمزہ معلوم ہوتی ہیں۔ روزانہ کام طبیعت لگا کر نہیں ہو سکتا۔ لوگ ان شکایات کے ایسے عادی ہو گئے ہیں۔ کہ انہیں اپنی زندگی کے ساتھ وابستہ سمجھنے لگے ہیں اور اسکی اچھی بری حالتوں کا ایک ضروری جزو بن گئی ہیں۔ اور بیمار آدمی سے سب ہمدردی کرتے ہیں۔ مگر اسے کوئی قصوروار تصور نہیں کرتا۔ حالانکہ اگر اس کا گھوڑا۔ یا بیل۔ یا گائے بیمار ہو جائے۔ یا اسے کوئی حادثہ پیش آئے۔ تو عوام اسے قصوروار گردانینگے۔ اصل بات یہ ہے۔ کہ لوگ اپنے جسم کے ساتھ جو سلوک کرتے ہیں۔ وہ اس سے مختلف ہے۔ جو جانوروں کے ساتھ روا رکھا جاتا ہے۔ گائے گھوڑے کی صحت اور طاقت خوراک پر موقوف سمجھی جاتی ہے۔ اس واسطے بڑی احتیاط کی جاتی ہے۔ انہیں ایسی چیز کھانے کو نہیں دیتے جس سے بیماری

لاحق ہونے کا اندیشہ ہو۔ خوراک کی مقدار اور وقت مقرر ہوتا ہے۔ مگر وہ اپنے جسم کی بابت ایسی احتیاط اور ہوشیاری ملحوظ نہیں رکھتے۔ عام طور پر دیکھا جاتا ہے۔ کہ خوراک خوش ذائقہ اور مزیدار کھائی جاتی ہے۔ مگر اسبات کا کوئی خیال نہیں کیا جاتا۔ آیا یہ غذا میرے جسم کے موافق ہے۔ کیا اس سے بدن کو کافی طاقت حاصل ہوگی۔ اور کیا اعضائے رئیسہ کو اس سے معقول قوت پہنچیگی۔ اور نہ ہی اس بات کا خیال کیا جاتا ہے۔ کہ جو چیزیں ہم کھاتے ہیں۔ انکے اجزاء ترکیبی کیا ہیں۔ اور ہر ایک میں غذائیت کی مقدار کتنی ہے۔ اگر مویشی کی خوراک میں اسقدر احتیاط کی جاتی ہے۔ کہ انہیں طاقت بخشنے والی اشیاء کھلائی جاتی ہیں۔ جس سے وہ اچھی حالت میں رہتے ہیں۔ تو یہ کسقدر زیادہ ضروری ہے۔ کہ انسان کے لئے کتنی ہوشیاری اور فکر سے غذا منتخب کی جائے۔ چوپائے میں ایک طبعی عقل ہے۔ جسکی رو سے وہ اُن چیزوں سے پرہیز کرتے ہیں۔ جنکا اثر مضر ہوتا ہے۔ اور صرف وہی شے کھاتے ہیں جس سے جسم کو فائدہ اور طاقت میں ترقی ہوتی ہے۔ مگر "مہذّب انسان" ایسی اشیاء کھاتا ہے۔ اور مصنوعی طرز زندگی بسر کرتا ہے۔ بھوک تیز کرنے کے لئے نکمّی چیزوں کا استعمال کرتا ہے۔ کہ طبعی میلان جس سے مفید و مضر اشیاء میں امتیاز کیا جاتا ہے۔ خراب یا برباد ہو جاتا ہے۔ کون معقول پسند آدمی یہ نہیں کہیگا۔ کہ ہمارے دستر خوانوں پر جو عجیب وغریب خوراکیں چنی جاتی ہیں وہ اس رجحان طبعی کی رعائت کے لئے بنائی جاتی ہیں۔ ہم کو معلوم ہے۔ کہ جانور اُن چیزوں کو طبعاً نہیں کھاتے جس سے انکو نقصان پہنچتا ہے۔ برعکس اسکے مہذّب و متمدّن انسان عموماً ایسی چیزیں کھانے میں خوش ہوتا ہے۔ جنکی بابت وہ یہ جانتا ہے۔ کہ اس سے جسم و صحت کو بہت نقصان پہنچیگا۔ یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ ذائقہ کو چاہئے بگاڑ لو چاہے سنوار لو۔ اسکا ثبوت یہ لو۔ کہ کوریہ میں لوگ کتے کھاتے ہیں۔ اور اسی غرض سے پالے جاتے ہیں۔ فرانس میں مینڈک اور گریلے کھائے جاتے ہیں۔ پرانے زمانہ میں ایک شے بہت لذیذ اور بہت مشہور سمجھی جاتی تھی۔ جسے رومی گارم کے نام سے پکارا جاتا وہ مچھلیوں کی گلی سڑی انتڑیوں سے بنتی تھی۔

سیام کے لوگ سڑے ہوئے انڈے کو بہت نعمت سمجھتے ہیں۔ جنوبی افریقہ کے ہاٹن ٹاٹ وحشی جانوروں کی آنتوں کو بڑے شوق سے کھاتے ہیں۔ اور زُولُو وحشی سڑا ہوا گوشت جسکے اندر کیڑے چلتے ہوں۔ ایک نہایت لذیذ شے سمجھتے اور خاص ذوق سے کھاتے ہیں۔ ہم انگریزوں کے ہاں وہ پرند کھانے میں بہت مزیدار سمجھا جاتا ہے۔ جو سڑنا شروع ہو گیا ہو جس کو ہم لوگ [illegible] (اونچا) کے نام سے پُکارتے ہیں۔ کئی لوگ بگڑا ہوا پنیر اور کئی قومیں رینگنے والے کیڑے مکوڑے نہایت خوشی سے کھاتے ہیں۔
زمانہ حال کی طرز زیست ایسی ہے۔ مثلاً بڑے بڑے شہروں کی گندی ہوا گھروں کے اندر تازہ صاف ہوا اور روشنی کی آمد و رفت خاطر خواہ نہ ہونا۔ ورزش کے لئے موقع نہ ملنا وغیرہ وغیرہ کہ اسکے اثر مذموم کے دفعیہ کے لئے دوسری باتوں مثلاً غذا کی طرف جو انکے اختیار میں ہے۔ خاص توجہ دینا امر لازمی ہے۔

لیکن جیسا پہلے بیان ہوا۔ بڑی بدنصیبی کی بات تو یہ ہے۔ کہ عوام غذا کی بابت کچھ نہیں جانتے۔ جو وہ روزمرہ کھاتے ہیں۔ اور نہ ہی انہیں یہ معلوم ہے۔ کہ جو کچھ وہ کھاتے ہیں۔ آیا وہ جسمانی ضرورت کو پورا کرتا ہے یا نہیں۔ ایک بزرگ کا کیا اچھا قول ہے "ہماری عقل کو ہماری خوراک سے اُسیقدر تھوڑا واسطہ ہے۔ جس قدر ہمارے ملکی خیالات اور ہماری ٹوپی کی تراش کو۔" بلکہ اصل بات یہ ہے۔ کہ لوگ مختلف غذاؤں کے خواص وغیرہ سے سرسری واقفیت رکھنا بھی نامناسب سمجھتے ہیں یہ لوگ اس بات پر فخر کرتے ہیں۔ کہ جو کچھ ہمارے جی میں آتا ہے۔ کھاتے ہیں۔ اور خوب مزا حاصل کرتے ہیں۔" اسمیں کوئی شک نہیں۔ کہ اگر وہ چاہیں۔ تو سب چیزیں بلا امتیاز کھا سکتے ہیں لیکن کیا عقل مندوں اور سمجھ داروں کا یہی شیوہ ہے۔ اور عقل کا یہی تقاضا ہے۔ کہ جو ہم جی چاہیئے ہڑپ کر لیں۔ اور نتائج کا مطلق خیال نہ کریں اگر کوئی آدمی اپنے مویشی کو بے سوچے سمجھے اناپ شناپ سب کچھ کھلائے۔ یا اپنے کارخانہ کے انجن کو کبھی تیل سے اور کبھی ایندھن سے چلائے۔ تو دُنیا اسے بڑا بیوقوف سمجھیگی۔ اگر اسکا کوئی مویشی بیمار ہو جائے۔ یا مشین چلنے سے رہ جائے۔ تو کوئی آدمی

اسکی مدد نہیں کریگا۔ اور نہ اس سے کسی کو ہمدردی ہوگی۔ الغرض جس اصول کا اوپر ذکر ہوا ہے۔ وہ مشینوں۔ جانوروں اور انسانوں پر یکساں عائد ہوتا ہے۔ اسواسطے یہ خیال کرنا بالکل درست ہے۔ کہ قوم جن شکایات اور امراض کے ہاتھوں اسقدر نالاں ہے۔ اور اسکی جسمانی قوتیں سلب ہو رہی ہیں۔ اور اندر ہی اندر گھن کی طرح اسکی زندگی کی جڑ کو کاٹ رہی ہے۔ اسکی ذمہ داری اس غذا کے سر تھوپنا چاہئیے۔ جو کسی علمی اصول اور تحقیق و تجربہ سے مقرر نہیں ہوئی ہے۔ بلکہ دستور اور رواج کی وجہ سے کھائی جاتی ہے۔

اب یہ سوال ہمارے سامنے آتا ہے۔ ڈاکٹر اور سائنسداں کیا کر رہے ہیں؟ اور اسکے جواب میں صرف یہی کہنا پڑتا ہے۔ کہ میڈیکل کالج کے نصاب میں علم غذا کو کوئی دخل نہیں ہے۔ بلکہ ایک اختیاری مضمون قرار دیا جاتا ہے۔ جسے اگر طالبعلم چاہے تو پڑھے۔ ورنہ اس سے چشم پوشی کرے۔ تھوڑا ہی عرصہ پہلے ڈاکٹر بیماریوں کی تحقیقات ہی میں دن رات لگا رہتا تھا۔ اور حفظان صحت کی طرف کوئی توجہ نہیں کیجاتی تھی۔ ڈاکٹر مرض یافتہ لوگوں کا علاج کرنے میں مصروف رہے۔ اور اس بات کی مطلق کوشش نہ کی۔ کہ انہیں بیماری پیدا نہ ہونے دینے کے طریقے بتائے جائیں۔ علاوہ ازیں ڈاکٹر امراض مزمنہ اور سنگین بیماریوں کے علاج میں کامیاب ہونے کے لئے ساعی رہے مثلاً سرطان اور تپ دق۔ مگر انہوں نے یہ کبھی کوشش نہ کی۔ کہ سردرد اور بدہضمی کو روکنے کی آسان ترکیب بتائی جائے جس سے ہزاروں نالاں رہتے ہیں۔ اطبا کا کیا شغل اور علم رہا ہے۔ یہ بیماری کے علامات اور علاج کا علم ہے۔ اسکا ثبوت یہ ہے۔ کہ وہ خود بیمار رہتے ہیں۔ اگر اس کاشتکار کی فصلیں۔ اور چارپائے نوآموز شوقین کاشتکاروں سے بہتر نہ ہوں۔ جسکا پشتوں سے یہی پیشہ ہے۔ اگر وکیل آئے دن طرح طرح کے مقدموں میں الجھا رہے۔ تو عوام کو اس کاشتکار اور وکیل کے علم و تجربہ پر مطلق اعتبار نہ ہوگا۔ منطق کے استدلال تمثیلی کی بنا پر ہم ڈاکٹروں کی بابت بھی یہی رائے قائم کرنے کو مجبور ہونگے۔ کہ گو انہیں بیماریوں کا بہت علم ہے۔ مگر وہ اپنے جسم کو

توانا و تنومند رکھنے میں جہلا سے ہرگز بہتر نہیں ہیں۔ مگر یہ بڑی خوشی اور شکر گذاری کی بات ہے۔ کہ اطبا کے علم نے ایک نیا پہلو اختیار کیا ہے۔ یعنی انہوں نے بیماریوں کی مختلف علامتوں کی تحقیق کرینکے علاوہ انکے اسباب کی تفتیش شروع کردی ہے جس سے وہ پیدا ہوتے ہیں۔ اور شائد سب سے بڑا سبب مضر صحت غذا ہے۔ اسکی طرف بہتوں کی توجہ مائل ہوئی ہے۔ نہ صرف ڈاکٹر ہی اس سے آگاہ ہوئے۔ بلکہ عوام بھی اسکی خرابیوں سے واقف ہو رہے ہیں "ڈاکٹر بہیئت مجموعی عوام سے اچھے نہیں ہیں" اسکا ثبوت اس کوشش سے بہم پہنچایا جاتا ہے۔ کہ ڈاکٹری سے نا آشنا آدمی غذا کے مسائل کو حل کرنے کی طرف مائل ہؤا ہے۔

دوسری فصل

انسان کی قدرتی بناوٹ

یونان کا نامآور ڈراما نویس شاعر سافوکلز کہتا ہے: "وہ غذا اور فطرت کے مقررہ قاعدوں کو انسان کا کوئی قانون نہیں بدل سکتا۔ اور یہ قاعدے کسی کتاب کے صفحوں پر لکھے ہوئے نہیں ہیں۔ اور نہ ہی وہ کل بنائے گئے تھے نہ آج ہم یہ بھی نہیں جانتے۔ کہ انکی ابتدا کہاں سے ہوئی ہے۔ ہاں۔ اتنا ضرور جانتے ہیں۔ کہ وہ ہمیشہ سے چلے آتے ہیں۔ اور ہمیشہ تک اسی طرح چلے جائینگے"

صحت اور غذا کے مسئلہ کو حل کرنے سے پہلے اس امر کا فیصلہ کرنا ضروری ہے۔ کہ کونسی غذا ہماری قدرتی بناوٹ کیلئے نہائت مفید ہے۔ یعنی اس بات کو دریافت کرنا ایسا ضروری ہے۔ کہ انسان کے ڈھانچہ۔ اسکے دانت۔ قوت ہاضمہ اور دیگر اعضاء کی بناوٹ کے اعتبار سے کونسی غذا قدرت کی طرف سے اسکے لئے مقرر ہوئی ہے یہ سوال بظاہر ڈاکٹروں کا مسئلہ معلوم ہوتا ہے۔ ان لوگوں کے آرا پیش کئے جائینگے۔

جنہوں نے خاص خصوصیت سے اس کا مطالعہ کیا ہے۔ اسلئے ذیل میں اس کی بابت بڑے بڑے عالموں کے خیالات پیش کئے جاتے ہیں +

لیڈی ڈاکٹر انا کنگس مورڈ اپنی کتاب "ہماری خوراک کیا ہے" میں انسان کے اعضا کا حیوانات کے اعضاء سے مقابلہ کرکے کہتی ہیں۔

"اگر ہمنے انسان اور حیوان کی (تشریح) اناٹومی اور فزیالوجی (ترکیب اعضا) کا مقابلہ کرنے میں قدرے تفصیل سے کام لیا ہے۔ تو اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ ہم بعض غلط فہمیوں کو دور کرنا چاہتے ہیں۔ جو بالعموم انسان کی بناوٹ کی بابت پڑھے۔ اور ان پڑھے۔ لوگوں کے درمیان مروج ہیں۔ ہمنے بارہا لوگوں کو یہ دلیل دیتے سنا ہے۔ کہ انسان کے کینائیں (سوئے) دانت اور معدہ کی بناوٹ کی سادگی اسکی گوشت خوری کی طبعی دلیل ہے۔ ہمنے یہاں یہ ثابت کر دیا ہے۔ کہ اگر یہ دلیل ٹھیک ہے بن مانسوں پر بہت اچھی طرح عائد ہونی چاہئے۔ جنکے کے نائین دانت انسان سے زیادہ لمبے اور تیز اور مضبوط ہوتے ہیں لیکن اصل یہ ہے۔ کہ جنگل میں کوئی بندر بھی گوشت کھاتا نہیں دیکھا گیا۔ اور نہ وہ اس خوراک پر بسر اوقات کرتے ہیں"۔ موسیو پوچٹ کہتے ہیں"۔ کہ انسان کے معدہ اور دانتوں کی بناوٹ سے یہ بخوبی عیاں ہوتا ہے۔ کہ وہ قدرتاً سبزی خور ہے۔ پروفیسر اوون کی بھی یہی رائے ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ بن مانس اور تمام چوپائے پھل۔ سبزی۔ گھاس وغیرہ کھاتے ہیں۔ ان جانوروں اور انسان کے پنجر کی بناوٹ سے یہ امر بخوبی ظاہر ہوتا ہے کہ انسان بھی طبعاً سبزی خور ہے۔ یہی خیال فرانس کے شہرۂ آفاق محققوں۔ کووے لینوس اور انگلستان کے نامی عالموں لارنس۔ چارلس بیل۔ گیسنڈی۔ فلورنز۔ وغیرہ کا بھی ہے۔ آخر الذکر عالم حسب ذیل لکھتا ہے:۔

"انسان نہ تو گوشت خور اور نہ نباتات خور ہے۔ اسکے دانت جگالی کرنیوالے جانوروں کی طرح نہیں ہیں۔ اور نہ اسکے معدہ میں چار خانے ہیں۔ اور اسکی انتڑیاں بھی ان کی مانند نہیں ہیں۔ اگر انسان کے ان اعضا پر غور کیا جائے۔ تو وہ قدرت اور اصلیت سے بندروں کی طرح سبزی خور ثابت ہوگا"۔

ایک اور عالم پروفیسر چارلس بیل کا یہ خیال ہے:۔

"یہ کہنا خلاف واقعہ نہیں ہے۔ کہ انسان کے ڈھانچہ کی تمام باتوں سے یہ امر بخوبی ثابت ہوتا ہے۔ کہ انسان شروع سے سبزی ترکاری پر بسر اوقات کرنے کو بنایا گیا ہے یہ امر اسکے دانتوں۔ اسکے معدہ اسکے اعضا کی ترکیب سے عیاں ہے۔"

فرانس کا نامی ڈاکٹر الیف۔ اے پوش مصنف "عالم" کہتا ہے۔

"جو لوگ یہ کہتے ہیں۔ کہ انسان سبزی خور ہے۔ وہ بالکل راستی پر ہیں۔ اسکے معدہ اور دانتوں کی ترکیب سے اسکا پورا پورا ثبوت ملتا ہے۔"

پروفیسر سر جان اوڈن فرماتے ہیں:۔ "بن مانس اور بندر جنکے دانتوں کی بناوٹ انسان سے بہت ملتی ہے پھل۔ اناج۔ گریاں۔ وغیرہ نباتی خوراک کھاتے ہیں۔ چوپاؤں اور انسان کے دانتوں کی ساخت سے بھی یہ عیاں ہے۔ کہ قدرت نے انسان کو سبزی ترکاری کھانے کو بنایا ہے۔"

جرمنی کا نامی محقق ہیکل کہتا ہے:۔ "انسان اور بن مانس کے ڈھانچے نہ صرف ایک دوسرے سے ملتے ہیں۔ ہمارے اور بن مانس کے جسم میں دو دو سو ہڈیاں اسی ترتیب اور ترکیب سے موجود ہیں۔ اور تین سو عضلات ہماری حرکتوں کے موجب ہوتے ہیں جیسے بن مانس کے بدن پر بال ہیں۔ ویسے ہی ہمارے بھی ہیں۔ جیسے دل کے چار خانے انسان میں ہیں یہی وہ بن مانس میں بھی موجود ہے۔ جیسے ہمارے جبڑوں میں بتیس دانت ہیں۔ ویسے ہی بن مانس کے بھی اسی ترتیب سے موجود ہیں۔ جو غدود انسان کے معدہ میں ہیں۔ جن سے غذا ہضم کرنے کا اسے عرق پیدا ہوتا ہے۔ وہ بندروں میں بھی پایا جاتا ہے۔ اعضائے نسلی انسان اور بن مانس میں یکساں ہیں۔" ڈاکٹر سِل ولیسٹر گراہم لکھتے ہیں:۔ "انسان اور حیوان کے اعضا کے مقابلہ سے یہ ثابت ہو گیا ہے کہ سبزی ترکاری۔ پھل۔ اناج۔ وغیرہ انسان کی فطری غذا ہے!"

پروفیسر جان اے لکھتے ہیں:۔ "یہ کسی طرح ثابت نہیں ہوتا۔ کہ انسان کو قدرت نے گوشت کھانے کے لئے بنایا ہے!"

فرانس کا نامی عالم پیئر گسنڈی کہتا ہے "میں اس امر پر غور کرتا ہوں۔ اور میرا یہ دعوے ہے۔ کہ انسان کے دانتوں کی بناوٹ سے وہ گوشت خور ثابت نہیں ہوتا ہے۔ کیونکہ گوشت خور جانوروں کے دانت قدرت نے لمبے۔ کون کی شکل کے تیز اور اونچے نیچے بنائے ہیں۔ مثلاً شیر۔ بھیڑیئے۔ بھگیلے۔ کُتّے اور بلّیوں کے دانت ملاحظہ ہوں۔ لیکن قدرت نے جن جانداروں کی خوراک سبزی۔ ترکاری وغیرہ ٹھیرائی ہے۔ انکے دانت چھوٹے۔ کند ایک دوسرے کے نزدیک اور ہموار و برابر قطاروں میں ہوتے ہیں"

ڈاکٹر جان وُڈ۔ ایک رسالہ "ہیرلڈ آف دی گولڈن ایج" میں لکھتے ہیں۔ "گوشت خوری کا میلان قدرت کے مقررہ قاعدہ کے خلاف ہے۔ اور یہ ہماری فطرت کے اصول کے خلاف وزرمی بھی ہے۔

قدرت نے انسان کو سبزی ترکاری۔ پھل اور اناج کھانے کو بنایا ہے۔ اور یہ امر بخوبی ثابت ہوجاتا ہے۔ اگر اسکا مقابلہ گوشت خور جانوروں سے کیا جائے۔ جن سے وہ اعضا اور دانت کی ساخت اور شکل و شباہت میں اسقدر مختلف ہے۔ اگر جانوروں کی کوئی نوع اس سے ملتی ہے۔ تو وہ بن مانس ہے۔ جسکی خاص خوراک پھل۔ اناج۔ مغزیات وغیرہ ہیں"

پروفیسر ولیم لارنس ایف آر ایس صاحب اپنی کتاب میں لکھتے ہیں "انسان کے دانتوں کی بناوٹ گوشت خور جانوروں سے بالکل نہیں ملتی۔ چاہے ہم دانتوں جبڑے۔ قوائے انہضام یا دیگر بناوٹ پر غور کریں۔ تو انسان سبزی خور جانوروں سے بہت ملتا ہے"

فرانس کے عالم پروفیسر بیرن کُووے اینیمل کنگڈم میں لکھتے ہیں "انسان کے جسم پر نظر ڈالنے سے اسکی طبعی خوراک پھل ترکاری وغیرہ ٹھیرتی ہے۔ اسکے ہاتھ اس قسم کی خوراک پیدا کرنے اور بہم پہنچانیکے میں موزوں ہیں۔ اسکے چھوٹے مضبوط جبڑے اور اسکے دانت اور مسوڑے ایسے ہیں۔ کہ اگر سبزی ترکاری پکی ہوئی نہ ہو۔ تو وہ اس کو بخوبی چبا اور کھا نہیں سکتا۔ پھر وہی صاحب اناٹومی کیبیریٹو میں لکھتے ہیں "انسان اور حیوان کے ڈھانچے کے مقابلہ سے عیاں ہوتا ہے۔ کہ وہ سبزی کھانے والے جانوروں سے

توخوب مشابہت رکھتا ہے۔ اور گوشتخور جانوروں سے بالکل مختلف ہے۔ پکا کر گوشت کے ریشے نرم اور نمک مرچ سے اس قابل ہوتا ہے۔ کہ اسے انسان کھا اور چبا سکے۔ ورنہ وہ کچا گوشت کھانے کے بالکل موزوں نہیں ہے۔ انسان گوشت کھانے والے جانوروں سے بالکل مشابہ نہیں ہے۔ اورانگ اوٹانگ (بن مانس) صرف ایسا جانور ہے۔ جو اپنے دانتوں کے شمار اور ترتیب میں انسان کے بہت قریب ہے۔ اور اس سے بہت مشابہ ہے۔ اور اس طبقہ کے تمام بندر سبزی۔ ترکاری۔ اناج۔ پھل وغیرہ کھاتے ہیں؛

ایک جرمن عالم پروفیسر شاف ہیوسن لکھتے ہیں:۔ "گوشت خوری انسان کی فطرت میں داخل نہیں ہے۔ کیونکہ بن مانسوں کی طرح اسکی خوراک کی بابت اسکے دانتوں کی بناوٹ سے رائے لگائی جا سکتی ہے۔ وہ سب سبزی ترکاری کھانے والا ہے۔ قدرت نے اسے گوشت کھانے کے لئے نہیں پیدا کیا ہے!

سر چرڈ اوون ایف۔ آر۔ ایس لکھتے ہیں:۔ "بن مانس اور تمام چوپائے اناج۔ ترکاری اور پھل وغیرہ کھا کر گزارہ کرتے ہیں۔ ان جانوروں اور انسان کے ڈھانچے کی بناوٹ سے یہ امر بخوبی ثابت ہوتا ہے۔ کہ انسان سبزی ترکاری کھانے کے لئے پیدا ہوا ہے۔"

مشہور زمانہ عالم چارلس ڈارون صاحب "دی سنٹ آف مین" میں لکھتے ہیں۔ "انسان کے بال کہاں اور کس زمانہ میں جھڑے۔ یہ سوال مشکل ہو۔ مگر یہ تو ظاہر ہے۔ کہ وہ اُس وقت کسی گرم حصّہ میں تھا۔ جس سے یہ بھی ثابت ہے۔ کہ وہ سبزی ترکاری پر رہتا ہوگا۔ اور تمثیلی استدلال سے بھی یہ امر ثابت ہو سکتا ہے!

ڈاکٹر اسپنسر تھامسن صاحب لکھتے ہیں:۔ "جو لوگ اس امر کے مدعی ہیں۔ کہ انسان کو خاص سبزی ترکاری پر بسر اوقات کرنا چاہئیے۔ فزیالوجی کے عالم ان سے اختلاف نہیں کر سکتے؛"

انسان کے دانتوں کو قدرت نے گوشت چیرنے اور پھاڑنے کے لئے بنایا ہے۔ یہ خیال ایسا عالمگیر ہے۔ کہ ہم یہاں شیر۔ انسان۔ بن مانس کے دانتوں کی ایک سچی تصویر دیکر اسکی تردید کر دینا چاہتے ہیں۔

اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ گوشت خور جانور کے دانتوں کے سرے تیز اور نوکیلے ہوتے ہیں۔ جس سے گوشت کھایا جاتا ہے۔ سبزی۔ ترکاری کھانے والے جانداروں کے دانتوں کے سرے چپٹے اور کند ہیں۔ جو چبانے کے کام آتے ہیں۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ انسان کے دانت قدرتاً چیتے۔ شیر سے نہیں بلکہ بن مانس سے مشابہ ہیں۔ جو پھل۔ اناج اور سبزی کھاتا ہے۔

جو خیالات بڑے بڑے عالموں اور محققوں کے پیش کئے گئے ہیں۔ اس سے ثابت ہو گیا ہوگا۔ کہ انسان کے جسم کی بناوٹ گوشت کھانے والے جانوروں سے بالکل مشابہت نہیں رکھتی۔ بلکہ برعکس اسکے وہ سبزی ترکاری کھانے والے جانوروں سے بہت ملتا جلتا ہے۔ پس ثابت ہوا کہ انسان فطرتاً سبزی۔ ترکاری۔ اناج اور پھل کھانے کے لئے بنا ہے۔ قدرت نے اسکے جسم کو نباتاتی غذا ہضم کرنے کے عین موزون بنایا ہے اب جو اتنا گوشت کھایا جاتا ہے۔ یہ انسان کا طریق قدرت کے خلاف ورزی ہے۔ جسکا خمیازہ وہ بھگت رہا ہے۔

تیسری فصل

انسان کے جسم میں غذا کے کام

غذا کے متعلق ہم دوسرا امر یہ دریافت کرنا چاہتے ہیں۔ کہ غذا جسم کے اندر کیا کام کرتی ہے۔ معدہ اس سے کیا کام لیتا ہے؟ اس بحث کے دوران میں ہمیں بعض اصطلاحات سے کام لینا پڑیگا۔ مگر وہ اتنی آسان ہیں۔ کہ معمولی سمجھ کے لوگ بھی انہیں سمجھ سکتے ہیں۔ چند برس کا ذکر ہے۔ جب موٹر کار کا رواج ہوا تھا۔ اکثر لوگ اسکے مختلف حصوں کے نام یاد کرنا ایک مصیبت سمجھتے تھے۔ مگر اب بہتوں کے پاس یہ موٹر کاریں ہیں۔ اور انکی ساخت سے بھی اچھی طرح ماہر ہیں۔ انسان کے جسم کے تمام اعضا کا جاننا موٹر کار کے

حصے سے کسقدر زیادہ ضروری ہے۔

غذا کے مقاصد اور فوائد ظاہر کرنے کے لئے ہمیں انجن ہی کی مثال سے کام لینا پڑتا ہے۔ انجن کی تین قسم کی ضرورتیں ہوتی ہیں۔ اوّل اسکی مرمت کا سامان جو فرسودہ ہونے سے لاحق ہوتی ہے۔ دوم طاقت پیدا کرنے کے لئے ایندھن درکار ہے۔ جس سے وہ کام کرتا ہے۔ سوم اسکے پرزے چکنا کرنے کا سامان اور اسے صاف رکھنے کی ضرورت اسی طرح انسان کے جسم کی بھی تین بڑی ضروریات ہیں۔ ہڈیاں عضلات اور خون وغیرہ انجن کے مختلف حصوں سے مشابہ ہیں۔ جیسے چلنے سے انجن کے پرزے گھستے رہتے ہیں۔ اسی طرح روزمرّہ کے کام سانس لینے۔ دورہ خون۔ اور کھانا ہضم کرنے اور دیگر فطرتی عملوں سے جسم بھی گھٹتا رہتا ہے۔ جسکی وجہ سے اسکی قوت بحال کرنے کی ضرورت ہے۔ انجن کو ایندھن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جس سے سٹیم پیدا ہوتی ہے۔ جس سے وہ چلنا جاتا ہے۔ کام کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ اسی طرح جسم کو بھی غذا کی حاجت ہے جس سے جسم میں توانائی پیدا ہوتی ہے یعنی حرارت۔ چلنے۔ پھرنے اور کام کرنے کی طاقت درکار ہے۔ بغیر غذا کے عضلات اسی طرح بیکار ہیں۔ جیسے انجن بغیر ایندھن اور آگ کے نکمّا ہوجاتا ہے۔ تیسرے۔ جیسے انجن کے پرزوں کی چکنائی اور صاف کرنے کو تیل لگایا جاتا ہے۔ اسی طرح انسان کے بدن کو بھی اس کی ضرورت ہے۔ فضلہ جو کہ انجن کی راکھ وغیرہ سے مشابہ ہے۔ جسم سے اچھی طرح خارج ہونا چاہئے۔ اگر وہ جسم کے اندر جمع ہوتا رہے۔ اس سے بہت سخت نقصان ہوتا ہے اس سے خون خراب ہوجاتا ہے جس سے جسم کی پرورش اچھی طرح نہیں ہوسکتی علاوہ ازیں جسم کے کسی خاص حصّہ میں انکے اجتماع سے کئی قسم کی بیماریاں اور شکایات پیدا ہوجاتی ہیں۔

ان کلیات سے قطع نظر کرکے ہمیں ذرا تفصیلی بحث سے کام لینا چاہئے۔ جسم کی سب ضرورتوں میں پانی کا نمبر اول ہے (چونکہ خوراک کا ذکر ہے اسکو چھوڑ گیا ہوں)۔ جو جسم کی ضائع شدہ اشیاء کو بحال کرنے کے لئے بسا ضروری ہے۔ دوم جو قوت برباد ہوتی

رہتی ہے۔ یعنی اس کے بحال کرنے کے لئے پروٹیڈ درکار ہے۔ جسکا بڑا خاصہ یہ ہے کہ اسکے اندر نائٹروجن پایا جاتا ہے۔ جو گوشت۔ انڈے کی سفیدی۔ دودھ کی سفیدی و پنیر گیہوں کے لعاب وغیرہ میں پایا جاتا ہے۔ اسکا دوسرا نام پروٹین اور البومن (لفظی انڈے کی سفیدی) ہے (۲) کا نعم البدل بہم پہنچاتے ہیں۔ جیسے لائم (چونا)۔ میگنیشیا۔ پوٹاش۔ سوڈا۔ آئرن (لوہا) فوس فورس۔ تیسرے گرمی اور قوت کے لئے ایسی چیزیں درکار ہوتی ہیں۔ جنکے اندر روغن اور چربی کا جز قوی ہوتا ہے۔ اور جنکے اندر چینی اور نشاستہ یا میدہ کا حصہ بھی بہت پایا جاتا ہے۔ جو ہیڈرو کاربن اور کاربوہیڈریٹ (نشاستہ) کے ناموں سے پکارے جاتے ہیں۔ ان دونوں کے اندر کاربن نائٹروجن اور آکسیجن بکثرت پائی جاتی ہے۔ کاربن۔ ہیڈروجن اور آکسیجن کے ملاپ سے حرارت اور قوت پیدا کرتی ہے۔ چہارم جسم کے اعضا کی حرکت قائم رکھنے کے لئے پانی اور معدنی نمکوں کی بھی ضرورت ہے۔ یہ چیزیں کس طرح اپنا کام کرتی ہیں۔ فزیالوجی کے ماہر اسکی بابت کچھ نہیں جانتے ہیں۔ اتنا کافی ہے۔ کہ عمل ہاضمہ۔ اخراج فضلہ اور غذا کو جزو بدن بنانے میں بہت مفید ہیں سوہ مقویات مفرحات اور مصنفات کا کام بھی انجام دیتے ہیں۔

آسانی کے لئے جو ذیل میں ایک نقشہ دیا جاتا ہے۔ جس سے مختلف چیزوں کے فائدے ایک ہی نظر میں معلوم ہو جاتے ہیں۔

جزو غذا	اسکے فعل
پانی	گردے۔ انتڑی۔ پھیپھڑے۔ جلد وغیرہ کے راستہ سے جو مادہ (مایع حصہ) خارج ہوتا ہے۔ اسکی جگہ پر کرتا ہے۔
پروٹیڈ (البیومن)	جسم کی گھساؤ اور کمی کو دور کرتا ہے سلاقت اور گرمی پیدا کرنے میں بھی کچھ مدد دیتا ہے۔
معدنی نمک	جسم کی گھساؤ اور کمی دور کرتا ہے۔ ہضم کرتے اور اخراج فضلہ میں کام آتا ہے۔ خون کو صاف رکھتا ہے۔ یہ نظام اعصاب کے لئے نہایت

	مفید و ضروری ہے۔
ہیڈروکاربن (چربی اور روغن) اور کاربوہیڈریٹ (میدہ اور چینی کا جزو)	یہ چیزیں جسم کے اندر گرمی اور کام کرنیکی طاقت پیدا کرتی ہیں۔

گوشوارہ میں غذاؤں کی ترتیب سے یہ عیاں ہوا کہ یہ چاروں غذائیں کسقدر ضروری ہیں۔ پانی سب سے زیادہ ضروری ہے۔ کیونکہ جسم کے اندر یہ ۷۱ فیصدی ہے۔ اور ۲۹ فیصدی دیگر اشیاء ہیں۔ ہڈیوں کے اندر پانی ۲۲ فیصدی ہے۔ جگر میں ۱۹ فیصدی جلد میں ۷۲۔ دماغ میں ۷۵۔ عضلات میں ۷۶۔ خون اور پھیپھڑوں میں ۷۹۔ عروق معدہ میں ۹۹۔ سینہ اور منہ وغیرہ کے لعاب میں ساڑھے ننانوے فیصدی پایا جاتا ہے

پانی سے دوسرے درجہ پروٹینڈ ہے۔ اگر یہ غذا میں نہ ہو۔ تو کام کرنے سے جسم میں جو کوتاہی یا کمی واقع ہوتی ہے۔ پوری نہ ہوسکے۔ اور جسم ضائع ہوجاتا ہے۔ پروٹینڈ کسقدر ضروری اور مفید شے ہے۔ ہم عالموں کے آرا پیش کرتے ہیں۔

پروفیسر بنگ صاحب لکھتے ہیں۔ "پروٹینڈ ہی ایک ایسی بناتی خوراک ہے۔ جسکی بابت یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ وہ جسم کے لئے لازمی ولابدی ہے۔ اسکی جگہ کوئی اور غذا پوری نہیں کرسکتی۔"

پروفیسر گیم گی صاحب کہتے ہیں "اگر ہماری خوراک میں میدہ یعنی نشاستہ کے اجزا نہ ہوں۔ تو بھی ہم زندہ رہ سکتے ہیں۔ روغنیات کے جزو والی خوراک کے بغیر بھی گذارہ ہو سکتا ہے۔ مگر پروٹینڈ کے بغیر زندگی محال ہے"

ڈاکٹر رابرٹ ہچنسن کی رائے یہ ہے: "پروٹینڈ کے بغیر زندگی محال ہے۔ کیونکہ روزمرہ کے جھگڑوں سے جسم کی جو قوت برباد ہوتی رہتی ہے۔ اسکی کمی پورا کرنا امر ضروری ہے۔ پروٹینڈ۔ پانی اور چند نمکوں کے وسیلہ سے زندگی جہاں تک چاہو۔ بڑھالو۔ اور انسان ان چیزوں سے خوب توانا و تندرست رہ سکتا ہے۔"

پروفیسر سرمیکائیل ماسٹر فرماتے ہیں: "اگر کوئی شے نمکو نہ بھی ہو۔ تو بھی پروٹیڈ اور چند نمکوں کے ساتھ ہم گزارہ کر سکتے ہیں۔"

پانی اور پروٹیڈ کے بعد معدنی نمک ہیں۔ پھر حرارت اور طاقت پیدا کرنے والی اشیاء ہیں۔ جنمیں چینی۔ میدہ اور روغن رکھنے والی چیزیں شامل ہیں۔

اب یہ سوال باقی رہ گیا ہے۔ کہ ان غذاؤں کا کیا تناسب ہونا چاہئے۔ غذا کے سارے مسئلہ پر بعد ازاں ایک خاص فصل میں بحث کی جائیگی۔ لیکن سردست ہم پرانی کتابوں کا تناسب اور معیار درج کرنے پر اکتفا کرینگے۔ جسے تقریباً ڈاکٹر اتفاق کرتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈیولی کی رائے میں ایک معمولی آدمی کے لئے ان غذاؤں کی حسب ذیل مقدار قیام صحت و توانائی کے لئے ضروری ہے۔

	مقدار	تناسب
پروٹیڈ	½۴ اونس	۱٫۰۰
چربی دار شے	۳ "	۰٫۶۶
چینی و میدہ	۱۴ "	۳٫۱۰
نمک	½	۰٫۲۲
میزان کل	½۲۲ اونس ۔ روزانہ	

غذا کی پوری مقدار پر زور دینے کے بغیر جسپر تفصیلی بحث بعد ازاں کی جائیگی ناظرین سے یہ درخواست ہے۔ کہ وہ ان غذاؤں کے تناسب کو ذہن نشین کرلیں۔ اور خاص امر دیکھنے قابل یہ ہے۔ کہ روزمرہ کی غذا میں چینی اور میدہ کی مقدار پروٹیڈ سے ۳ چند درکار ہوتی ہے۔

چوتھی فصل

اشیاء خوردنی کی ترکیب

"دن بدن اس بات کی ضرورت لاحق ہو رہی ہے۔ کہ خوراک کے اجزاء ترکیبی کی

بابت اچھی واقفیت حاصل کی جائے" (پروفیسر چٹینڈن)

خوراک کے عام طور پر کام کرنے کے متعلق چند ضروری امور پر بحث کرنے کے بعد ہم قابل ہوگئے ہیں۔ کہ اسکے اجزاء ترکیبی پر غور کیا جائے۔ اور یہ بتایا جائے۔ کہ قدرت کے سامان میں جتنی اشیاء خوردنی انسان کے واسطے مہیا ہیں۔ ان میں کیا پایا جاتا ہے۔ یہ دو قسم کی ہیں۔ ایک نباتی اور دوسری حیوانی۔ معدنی اشیاء اس فہرست میں نہیں آسکتی ہیں۔ کیونکہ جبتک وہ سبزی ترکاریوں اور پھلوں میں جذب ہوکر نمودار نہوں۔ انسان کا جسم انہیں قبول نہیں کر سکتا۔ صرف خوردنی نمک ایک باستثنٰے۔ مگر بعض اس کے بھی خلاف ہیں۔

نباتی غذاؤں میں حسب ذیل ہیں۔

اناج۔ مثلاً گندم۔ مکئی۔ جو۔ چنے۔ ارد۔ چانول۔ جوار۔ باجرہ وغیرہ۔

دال۔ مٹر۔ نخود۔ سیم۔ ماش۔ مونگ وغیرہ

سبزی ترکاری آلو۔ پیاز۔ گوبھی۔ گاجر۔ ٹماٹو۔ مولی۔ شلجم وغیرہ

پھل۔ کھجور۔ انجیر۔ انگور۔ بادام۔ سیب۔ ناسپاتی۔ کیلے۔ کشمش۔ نارنگی۔ اخروٹ مونگ پھلی۔ ناریل۔ پستہ۔ خوبانی وغیرہ وغیرہ۔

عالم حیوانات کی اشیاء خوردنی میں ہر قسم کے گوشت۔ مچھلی۔ انڈے۔ دودھ اور اس سے جو چیزیں بنتی ہیں۔

ہر ایک شے کے اندر کتنی غذائت ہے۔ یہ ایک گوشوارہ میں جو کتاب کے آخیر میں ملیگا۔ دی گئی ہے۔ انہیں زبانی یاد رکھنا دشوار ہے۔ مگر اتنا ضرور ذہن نشین کرلو۔ کہ ہر ایک غذا کی شرح مقدار غذائت کا اوروں سے کیا تناسب ہے۔ مثلاً آدھ سیر آٹے اور آدھ سیر آلوؤں میں کیا فرق ہے۔ آٹے میں اس سے پانچ گنا زیادہ کل غذائت ہوتی ہے۔ آگے چلکر ان امور کا قدرے تفصیلی ذکر دیا جائیگا۔ جسے ہر کوئی زبانی یاد کر سکتا ہے۔ موجودہ مطلب کے لئے ایک نقشہ یہاں پر دیا جاتا ہے جسے ناظرین دیکھکر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ اس سے غرض یہ دکھانا ہے۔ کہ ہر طبقہ کی

غذا کے اجزاء ترکیبی میں کم از کم کتنی مقدار ہے۔ غذاؤں کی تقسیم و ترکیب باعتبار مقدار پروٹینڈ ہے یعنی جو پہلے نام دیا ہے اسمیں سب سے زیادہ جو پیچھے دیا ہے اسمیں سب سے کم پروٹینڈ ہے۔ علیٰ ہٰذالقیاس سمجھ لیں۔

عالم نباتات کی اشیاء خوردنی

دالیں۔ مسور۔ لوبیا۔ خشک مٹر۔

مغزیات۔ بادام۔ فندق۔ مونگ پھلی۔ اخروٹ۔

اناج۔ جوئی کا آٹا۔ گیہوں کا آٹا۔ چاول۔ جو۔

خشک پھل۔ کھجوریں۔ انجیر۔ خشک بیر۔ کشمش۔

سبزی ترکاری۔ آلو۔ گوبھی۔ ٹماٹو۔ شلجم۔ گاجر۔ مولی۔

ہرے پھل۔ انگور۔ کیلے۔ شاوری۔ سیب

حیوانی اغذیہ۔ پنیر۔ چیڈر (مزیدار عمدہ پنیر) گوشت۔ چوزہ۔ گائے کا گوشت۔ بھیڑ۔ بکری اور سوئر کا گوشت۔ انڈے۔ مچھلی۔ دودھ۔

اشیاء خوردنی میں غذائیت کی مقدار

یہ کچی نہ پکی ہوئی اشیاء کے اجزاء ہیں

نام غذا	پروٹینڈ کی مقدار	چربی اور روغن کی مقدار	چینی اور میدہ کی مقدار	معدنی نمک	پانی	میزان ٹھوس پرورش کنندہ اجزا
دالیں	۲۵٫۱	۲٫۳	۵۵٫۸	۲٫۸	۱۰٫۲	۸۵٫۶
مغزیات	۱۸٫۵	۵۱٫۶	۹٫۶	۲٫۴	۲۶٫۲	۸۲٫۲
اناج غلے	۱۰٫۶	۲٫۳	۷۲٫۵	۲٫۱	۱۲٫۰	۸۷٫۸
خشک میوے	۴٫۴	۱٫۶	۶۸٫۷	۲٫۴	۱۹٫۷	۷۷٫۱
سبزی ترکاری	۱٫۴	۰٫۳	۸٫۶	۰٫۸	۸۷٫۷	۱۱٫۱
تازہ پھل	۱٫۰	۰٫۹	۱۶٫۰	۰٫۶	۸۱٫۴	۱۸٫۵

نام غذا	پروٹیڈ کی مقدار	چربی اور روغن کی مقدار	چینی اور میدہ کی مقدار	معدنی نمک	پانی	میزان جسم پرورش کنندہ اجزاء
پنیر	۲۸٫۴	۳۱٫۰	۰٫۰	۴٫۵	۳۶٫۰	۶۴٫۰
گوشت	۱۷٫۰	۱۷٫۹	۰٫۰	۲٫۱	۶۲٫۹	۳۷٫۰
انڈے	۱۴٫۰	۱۰٫۵	۰٫۰	۱٫۵	۶۴٫۰	۲۶٫۰
مچھلی	۱۱٫۹	۱٫۲	۰٫۰	۱٫۲	۸۶٫۱	۱٫۳
دودھ	۴٫۰	۳٫۹	۵٫۲	۰٫۸	۸۶٫۵	۱۱٫۸

پیچھے بیان ہو چکا ہے۔ کہ ایک آدمی کو روز کتنی غذا کھانا مناسب ہے۔ یعنی ساڑھے بائیس اونس میں سے ۴½ اونس پروٹیڈ۔ روغنی غذا ۳ اونس۔ چینی اور میدہ ۱۴ اونس اور نمک ۱ اونس کھانی چاہئیں۔ گویا تناسب کے لحاظ سے پروٹیڈ ۳۔ روغن ۲ چینی و میدہ ۹ اور نمک ½۔ جس سے جسم کی طاقت قائم رہ سکتی ہے۔ روزمرہ کے کاروبار اور دیگر اسباب سے صحت کو جو نقصان پہنچتا ہے۔ وہ کمی بھی اس سے پورا ہو جاتی ہے۔ نقشہ سے یہ امر ظاہر کرنا مقصود ہے۔ اور وہ بہت ضروری بھی ہے۔ جسے ہر ایک سمجھ دار خود بھی سمجھ سکتا ہے۔ سب سے پہلے یہ امر قابل غور ہے۔ کہ عالم حیوانات کی تمام اشیاء خوردنی سوائے دودھ کے انسان کے لئے مکمل اغذیہ نہیں ہیں۔ انکے اندر وہ تمام اجزاء خوردنی موجود نہیں ہیں جنکا اوپر ذکر ہؤا۔ اور جو جسم کی توانائی کے لئے اسقدر ضروری ہیں۔ انکے اندر پروٹیڈ۔ روغنی جزو۔ اور نمک تو ہے۔ مگر وہ چینی اور میدہ کے اجزاء سے بالکل خالی ہیں۔ اور جب اس امر کو یاد کیا جائے۔ کہ میدہ اور چینی جسم میں حرارت پیدا کرنے کے لئے پروٹیڈ سے تین گنا اور پروٹیڈ و روغنی دو نو ملائے جاویں۔ تو دو نو سے دگنا دکار ہوتے ہیں۔ تو گوشت انڈے وغیرہ ناقص غذا ثابت ہوتے ہیں۔ پس غذا کو مکمل بنانے کے لئے ہم نباتی اغذیہ کی طرف جانا چاہئے۔ جن کے اندر چینی اور میدہ کا جزو وبکثرت ہوتا ہے۔ اسکے ساتھ ہی انکے اندر پروٹیڈ وغیرہ کا جزو بھی بکثرت ہوتا ہے۔ جسکے معنی یہ ہیں۔ کہ نباتی غذاؤں میں چینی اور میدہ کا جزو حاصل کرنے کے ساتھ ہی پروٹیڈ بھی بہت مقدار میں انکی چیزوں کے اندر پایا جاتا ہے۔ پس گوشت کی

از حقیقت مقدار کی ضروری رہ جاتی۔ جو پروٹیڈ کی کمی کو پورا کرے۔ پس نباتی غذا ہی غذا ضروری وڑا جزو ہونا چاہئے۔ اگر صرف گوشت زیادہ کھایا جائے۔ تو پروٹیڈ کی مقدار زیادہ جسم کے اندر داخل ہوجائیگی۔ جس سے نقصان پہنچنے کا بڑا احتمال ہے۔ اور اور وجوہات بھی اس کے خلاف ہیں۔ جو آئندہ لکھے جاوینگے۔

دوسرا نکتہ نقشہ سے یہ ثابت ہوتا ہے۔ کہ سبزی ترکاری ایک طرح سے کامل خوراک ہیں ان کے اندر مختلف اجزاء کا وہی تناسب ہے۔ جو ہمیں روزمرہ کی خوراک میں تلاش کرنا چاہئیے۔ مثلاً روغنی جزو والی چیزیں بہت کم درکار ہوتی ہیں۔ اور نقشہ میں یہ امر بخوبی ظاہر کردیا گیا ہے۔ کہ جو چیزیں روزمرہ دسترخوان پر آتی ہیں۔ ان میں روغن کا حصہ صرف اتنا ہے۔ جو جسم کے لئے ضروری ہے۔ پروٹیڈ کی مقدار زیادہ ہے کیونکہ وہ جسم کے لئے بہت مفید ہے۔ چینی اور میدہ کے اجزا بکثرت ہیں۔ جو اور چیزوں سے زیادہ درکار ہوتے ہیں۔ ان دونوں باتوں پر زور دینا لبسا ضروری تھا۔ اسواسطے ہمنے یہاں پر خصوصیت سے انکا ذکر کیا ہے۔ گوشت وغیرہ حیوانی غذا کسی طرح مکمل نہیں ہے۔ اور اس سے مراد یہ ہے۔ کہ ان کے اندر وہ تمام اجزاء نہیں ہیں۔ جو جسم کی پرورش کے واسطے اسقدر ضروری اور مفید ہیں۔ دوسری بات یہ ہے کہ نباتی خوراکیں کامل ہیں۔ یعنی انکے اندر جسم کے لئے سب ضروری چیزیں پائی جاتی ہیں۔ یہ اعداد بعین صورت میں بیان کردئے گئے ہیں۔ تاکہ ناظرین بخوبی واقف ہوجائیں۔ اور اپنے واسطے خود نتیجہ اخذ کرکے مستفید ہوں۔ کیونکہ لوگ بالعموم حیوانی غذا کو نباتی خوراک پر بہت ترجیح دیتے ہیں۔ اور اسے جسم کے لئے بہت مفید قرار دیتے ہیں۔ اس غرض سے کہ کسی کے دل میں کسی قسم کا گمان نہ رہے۔ اور نیز جو نتائج ہمنے ان اعداد سے وضع کئے ہیں۔ انکو کماحقہ ثابت کردیا جائے۔ ہم چند بڑے عالموں کے آرا کا اقتباس ہدیہ ناظرین کرتے ہیں۔

پروفیسر اے ونٹر بلائتھ ایف آر سی۔ ایس صاحب لکھتے ہیں: "کیمیائی اعتبار سے گوشت جسم کے لئے ضروری نہیں ہے"۔

ڈاکٹر ایڈورڈ اسمتھ ایم بی۔ ایف آر ایس۔ ایل ای بی صاحب کہتے ہیں "جسم کی توانائی اور طاقت کے لئے جو معدنی یا غیر معدنی اشیاء درکار ہیں۔ وہ عالم نباتات میں پائے جاتے ہیں"

ایڈم اسمتھ ایف آر ایس صاحب لکھتے ہیں "اس امر کے تسلیم کرنے میں بہتوں کو تامل ہوگا۔ کہ قصائی کے ہاں کا گوشت کسی ملک میں بھی کھانا زندگی کے واسطے ضروری نہیں ہے"

ڈاکٹر لارڈ پلے فیئر ایم۔ ڈی۔ سی پی صاحب فرماتے ہیں: "حیوانی غذا یعنی گوشت کھانا انسان کے لئے کسی صورت میں ضروری نہیں ہے"

ڈاکٹر سر ہنری ٹامسن ایم۔ ڈی ایف۔ آر ایس کی رائے ہے: "گوشت کو کسی صورت میں انسان کے لئے مفید بنانا سخت حماقت ہے۔ ہمارے جسم کی تمام طبعی ضروریات سبزی ترکاری سے پورا ہو سکتی ہیں۔ حرارت اور طاقت۔ نمو اور قیام بدن کے لئے جتنی چیزیں درکار ہوتی ہیں۔ وہ سب نباتات سے بہم پہنچ سکتی ہیں۔ یہ امر موجب اطمینان ہے۔ کہ بہت سے سبزی خور بہت توانا اور ہیکل پائے گئے ہیں۔ گوشت نہ صرف گراں ہی ہے۔ بلکہ کھانے والے کی صحت کو خراب کرنے والا ہے"

ڈاکٹر ایف۔ جے سائنکس میڈیکل افیسر برائے سینٹ پنکراس کہتے ہیں۔ "علم کیمیا کے اصول سبزی خوری کے خلاف نہیں ہیں۔ جسم کی شکست و ریخت کی مرمت کے لئے پروٹیڈ کے واسطے گوشت کھانا بالکل غیر ضروری ہے۔ کیمیائی قاعدہ کے مطابق جسم کی طاقت سنبھال رکھنے کے لئے نباتی خوراک بہت مفید اور کافی سے زیادہ ضروری ہے"

پروفیسر جی سمز وڈ ہیڈ ایم ڈی۔ ایف آر سی پی۔ ایف آر ایس صاحب لکھتے ہیں "صحت اور توانائی کے لئے گوشت کھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اور سب سے اچھا کام نباتی غذا کھا کر ہو سکتا ہے۔ میری رائے یہ ہے۔ کہ اگر اچھی اشیاء خوراک میں شامل کی جائیں مگر گوشت کو اس سے بالکل خارج کر دیا جائے۔ تو انسان بہت توانا

اور تنومند رہ سکتا ہے۔ گو میں خود صرف سبزی یا پھل کھانے والا نہیں ہوں"

ڈاکٹر الیکس ہیگ ایف آر سی پی لکھتے ہیں "عالم نباتات کی پیداواروں پر زندگی بآسانی بسر ہو سکتی ہے۔ یہ محتاج ثبوت نہیں ہے۔ اپنی تحقیقات کے دوران میں مجھے یہ ثابت ہوا ہے۔ کہ یہ غذا نہ صرف قابل ترجیح ہے۔ بلکہ جسم اور عقل کو اس سے بہت طاقت حاصل ہو سکتی ہے"

ڈاکٹر ڈبلیو۔ بی۔ کارپنٹر سی پی۔ ایف آر ایس کی اسکی بابت یہ رائے ہے۔ "اس کی نسبت جتنے ثبوت چاہو دے دو۔ کہ جہاں دودھ اور اس سے بنی ہوئی چیزیں (دہی۔ گھی۔ مکھن۔ چھاچھ) روزمرہ کے استعمال میں نہیں آتی ہیں۔ وہاں پھل سبزی ترکاری اور روٹی اُن لوگوں کی ضرورت کے لئے کافی پائی گئی ہے۔ جو رات دن محنت و مشقت کے کام میں مصروف رہتے ہیں"

ڈاکٹر جان وڈ ایم ڈی یوں رقمطراز ہیں "بحیثیت ڈاکٹر کے میں ذاتی تجربہ اور سالوں کے مشاہدہ سے جو ہسپتال اور مطب کرنے سے حاصل ہوتا رہا۔ یہ کہنا میرا فرض ہے۔ کہ گوشت خوری بالکل غیر ضروری۔ قاعدہ قدرت کے برخلاف اور مضر صحت ہے"

ڈاکٹر جوزیا اولڈفیلڈ ڈی سی ایل۔ ایم اے۔ ایف آر سی ایس۔ ایل آر سی پی راوی ہیں "یہ امر سب کو معلوم ہو گیا ہے۔ کہ سبزی ترکاریاں میں وہ حیاتی اجزائے غذا موجود ہیں۔ جو جسم کی پرورش اور صحت قائم کرنے کے لئے بسا ضروری ہیں"

ڈاکٹر سر بنجمن اسچرڈس ایم ڈی۔ ایف آر سی ایس کا گوشت خوری کی بابت یہ خیال ہے "اگر گوشت اور سبزی مساوی الوزن لی جائے۔ تو آخرالذکر کے اندر اتنی غذائت پائی جائیگی۔ جسکو گوشت کبھی نہیں پہنچ سکتا"

مسٹر ولیم لارنس صاحب ریزان سائکلوپیڈیا میں لکھتے ہیں "انسان کی پرورش ہو سکتی ہے۔ اور نیز انکی طبعی اور عقلی قوت ہر ایک ملک میں بڑھ سکتی ہے۔ اگر وہ خالص نباتات پر بسر اوقات کرے۔ تجربہ سے یہ امر پایۂ ثبوت کو پہنچ گیا ہے۔ اسلئے دلائل پیش کرنے کی کوئی ضرورت نہیں ہے"

برٹش میڈیکل جرنل رقمطراز ہے :"صحت اور توانائی کے لئے جس غذا کی ضرورت ہے۔ اسے انسان سبزی ترکاریوں سے حاصل کر سکتا ہے"

محققوں اور عالموں کے آرا کا اتنا ہی اقتباس کافی ہے جس سے ہمارا دعویٰ ثابت ہوگیا ہے۔ تعجب کی بات تو یہ ہے۔ کہ باوجود ان زبردست ثبوتوں اور اراؤں کے عوام ابتک اس دھوکہ میں کیوں ہیں۔ کہ گوشت انسان کے لئے ضروری ہے۔ اور بھی حیرت ہوتی ہے۔ جب پتہ لگتا ہے۔ کہ بنی آدم کا ایک کثیر حصہ صدیوں تک سبزی ترکاری پر بسر اوقات کرتا رہا۔ اور اس وقت بھی کر رہا ہے۔ اور یہ کہنا مبالغہ آمیز نہیں ہے۔ کہ بقول سر ہنری ٹامسن گوشت کو نہایت مفید غذا قرار دینا ایک سخت دہقانی غلطی ہے"

آج کل کے پڑھے لکھے انگریزوں کی خوراک کیا ہے۔ ذیل کی فہرست سے ظاہر ہو جاتی ہے۔ مچھلی۔ روٹی۔ مکھن۔ گوشت کے پسندے۔ آلو۔ کباب بیف۔ بند گوبھی۔ چوزے۔ پنیر۔ پڈنگ۔ سارڈین۔ دودھ۔ مونگ پھلی۔ چاء۔ قہوہ وغیرہ چیزیں ڈنر کے وقت کھائی جاتی ہیں۔ گویا گوشت کی مقدار بہت ہے۔ جتنی مقدار کھائی جاتی ہے۔ اسمیں پروٹیڈ ۲٫۷۲ اونس۔ ہیڈروکاربن ۲٫۱۸۔ کاربو ہیڈریٹ ۲٫۲۷ اونس ہوتی ہے۔ سارے دن کی خوراک میں پروٹیڈ ۶۰ فیصدی ہے۔ چربی روغن ۲۷ فیصدی اور نشاستہ و میدہ ۱۰٫۱ فیصدی ہوتے ہیں۔

اسکی بابت کسی قسم کا اظہار رائے کرنا فضول ہے۔ اسمیں پروٹیڈ بکثرت ہے۔ مگر کاربو ہیڈریٹ کی مقدار بہت تھوڑی ہوتی ہے۔ حالانکہ جسم کی حرارت اور قوت پیدا کرنے کے لئے درکار ہوتا ہے۔ لیکن گوشت کی قسم کی غذا ہونے کی وجہ سے یہ بہت تھوڑا پایا جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا ڈنر اس سے بہتر ہوتا ہے۔ اسمیں جو چیزیں ہوتی ہیں۔ ان میں ہر سہ اشیاء کا تناسب کسیقدر مساوی ہوتا ہے۔ مگر ہمنے شرفا کی غذا کی ایک مثال پیش کی ہے۔ یہ لوگ سال بسال گوشت کے زیادہ طرفدار ہوتے جاتے ہیں۔ جیسا آگے جاکر ثابت کیا جائیگا۔

کیا اس بات کے کہنے کی ضرورت ہے۔ کہ اعتدال سے گزرنا مضر صحت ہے ؟ لیکن جب پروٹیڈ جسم کے اندر ضرورت سے زیادہ داخل ہوتا ہے۔ تو اس سے بہت نقصان ہوتا ہے جیسا پروفیسر چٹن ڈون کا خیال ہے۔ "پروٹیڈ والی غذا ہو سکتا ہے۔ تبدیل صورت اختیار کر کے حرارت اور قوت پیدا کرے۔ مگر وہ پورے طور پر نہیں جل سکتی۔ جسکی وجہ سے جسم کے اندر اسکی راکھ جمع ہو جاتی ہے۔ اور جگر اور گردے کو اسے چھان کر باہر نکالنا پڑتا ہے" جسکا دوسرے لفظوں میں یہ مطلب ہے۔ کہ جب بکثرت پروٹیڈ والی غذا کھائی جاتی ہے۔ تو فضلہ خارج کرنے والے اعضا پر اسکا بار گراں پڑ جاتا ہے۔ اور جسے وہ کماحقہ انجام نہیں دے سکتے۔ جسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اس سے صحت کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ اور آج کل خاصکر ایسی غذا سخت نقصان دہ ہے۔ جبکہ ہماری طرز معاشرت خاطر خواہ صحت افزا ورزش کرنے کا موقع نہیں دیتی۔ اور واضح ہو۔ کہ جگر اور گردے وغیرہ کے فعل کو درست کر کے رکھنے کے لئے ورزش کی سخت ضرورت ہے۔ اور وہ یہی ایک وسیلہ واحد ہے۔

انگریزوں کی غذا کی نسبت یہی سب سے بڑی غلطی ہے۔ کہ وہ پروٹیڈ والی غذا بہت کھاتے ہیں۔ ان سے جو اور غلطیاں سرزد ہوتی ہیں۔ انکا ذکر اپنے موقع محل پر آگے چلکر آئیگا۔ ہمارا کہنا یہ ہے۔ کہ سب سے اچھی غذا جس سے جسم کی توانائی اور طاقت برقرار رہتی ہے۔ وہ ہے جسمیں یہ تینوں چیزیں خاص تناسب سے پائی جاتی ہیں جبتک یہ نہ ہو۔ خوراک صحت بخش نہیں کہلا سکتی۔ اور نہ انسان کے توانا و تنومند بننے کی امید رکھی جا سکتی ہے۔

پانچویں فصل

اقوام اور افراد کا تجربہ

حسب ذیل واقعات بہت سی کتابوں سے اقتباس کئے گئے ہیں جنکی بدولت

اُن خیالات و دعاوی کو ثابت کیا جاتا ہے۔ جو پچھلی فصل میں مذکور ہوئے۔ یعنی یہ کہ نباتی خوراک چاہیے اس میں دودھ۔ دہی و گھی وغیرہ ہو یا نہ ہو۔ محنت کش قوموں اور لوگوں کی پرورش کے لئے بہت مفید ہے۔ اس سے انکی قوت جسمانی و دماغی بہت عمدہ حالت میں رکھنے کو کافی ہے۔ بوجہ عدم گنجائش بہت سے اقتباسات صرف خلاصہ کے طور ہی پر دئے جاتے ہیں +

ساحل افریقہ:۔ پروفیسر رابرٹسن اسمتھ صاحب ساحل افریقہ کے باشندوں کی بابت یہ لکھتے ہیں "دا اینٹ چلانے والے (اہل بدن دوآ) سے بہتر مضبوط اور توانا آدمی کا تلاش کرنا دشوار ہے۔ انکے جسم خوب بھرے ہوئے اور کالی جلد سانپ کی طرح چمکتی ہے۔ انکی خوراک معمولی روٹی اور دودھ ہے۔ اور سب لوگ یہی دو چیزیں روز کھاتے ہیں +

الجیریا:۔ ہنری بینک برن "ضلاع اور عرب" میں لکھتے ہیں:۔ بندرگاہ سے ایک قد آور اور قوی ہیکل ننگے پاؤں عرب نے ہمارا اسباب اٹھایا۔ یہ فال بہت اچھا تھا۔ اور عجیب بات یہ کہ اسنے کسی مددگار کو بھی اپنے ساتھ شامل نہیں کیا۔ بوجھ اٹھاکر وہ بڑی صفائی سے چلنے لگا۔ گویا اس نے من ڈیڑھ من کا بقچہ سر پر اٹھا رکھا ہے۔ وہ پھل۔ چاول اور مکئی پر بسر اوقات کرنے والا قلی تھا +

عرب:۔ طوالت عمر۔ پھرتی اور قوت برداشت میں عربوں سے شائد ہی کوئی گوئے سبقت لیجائے۔ باوجود اسکے بھی وہ کھجوریں اور دودھ پیکر گزارہ کرتے ہیں۔ مہینوں تک بدّو لوگ اسکے سوا اور کوئی چیز نہیں کھاتے ہیں۔ (لفٹنٹ لوبہادر فوڈ جنرل)

بولیویہ۔ جنوبی امریکہ:۔ اس ملک کے سوا مکئی، کوکا اور پانی پر گزارہ کرتے ہیں۔ اور وہ پچاس ساٹھ میل روز پیدل چل سکتے ہیں۔ اور اپنے کندھوں پر اپنا اسباب بھی اٹھا لیجاتے ہیں۔ (از "پانامہ اسٹار" اخبار) +

برازیل۔ لاگوایارا۔ ریوجینرو:۔ گراہم صاحب نے ایک دفعہ اپنے لیکچروں میں بیان کیا تھا:۔

برازیل کے غلام بہت ہٹے کٹے اور تنومند آدمی ہوتے ہیں۔ انکی خوراک پھل

چاول اور موٹے آٹے کی روٹی ہوتی ہے۔ وہ بہت محنت کش ہوتے ہیں۔ بھارے بھارے بوجھ بڑی آسانی سے سروں پر اٹھا کر دور پہنچا دیتے ہیں۔ قہوہ کے تھیلے ڈھائی من تک وزنی اٹھا کر ایک دو میل بدوں آرام کئے آسانی سے لیجاتے ہیں۔ سجائے وغیرہ بیماریاں بہت کم ہوتی ہیں۔ ریو جینرو کے تمام سبزی ترکاری اور اناج وغیرہ پر بسر اوقات کرتے ہیں۔ وہ بہت ہی وجیہہ آدمی ہوتے ہیں۔ قد میں عموماً چھ فٹ اور جسم خوب گٹھا ہوا اور توانا ہوتا ہے۔ لاگوایار کے مزدور گوشت نہیں کھاتے۔ مگر بڑے تندرست اور سخت محنت کش قوم ہیں۔ ایک قلی بندرگاہ کے گھاٹ سے بیڑ یا بیف کا ایک پیپا اٹھا کر محصول خانہ میں پہنچا دیتا ہے۔ جو ایک پہاڑی پر واقع ہے" اور سیاحوں کا یہ بیان ہے۔ جنہیں کُک۔ برٹن۔ بکنگم۔ یوپ سرجان سنکلیئر وغیرہ ہیں۔ اسی قسم کی باتیں پیرو۔ توباسو۔ انڈینز۔ کروجزائر ہیومیر پڈینز۔ سینڈوچ۔ جاپانیوں اور دیگر جزائر کے سبزی خور قبائل کی بابت ملتی ہیں۔ یہ لوگ بڑے قوی ہیکل۔ توانا اور دیکھنے میں خوبصورت معلوم ہوتے ہیں۔

جزائر کناری: مسٹر جوئٹ کہتے ہیں۔ کہ ایک کشتی کا ملاح پورٹ لینڈ میں کناری سے آیا۔ اور ایک بڑا کندہ اکیلا اٹھا لایا۔ اسنے چار قد آور امریکن آدمیوں کو ایک اور کندہ اٹھانے کی بیہودہ کوشش کرتے دیکھا۔ جسے بقول کپتان ایک قلی مال گودام سے لایا تھا۔ جسکی خوراک موٹی چھوٹی روٹی۔ پھل ترکاری وغیرہ تھی۔

وسطی افریقہ: وسطی افریقہ کے باشندے جو صرف نباتی غذا کھاتے ہیں۔ بہت طاقتور ہوتے ہیں۔ مسٹر لینڈرس صاحب کا بیان ہے۔ جنینا کے لوگ گوشت سے نفرت کرتے۔ مگر سبزی ترکاری کھا کر زندگی بسر کرتے ہیں۔ یہ لوگ ایک قسم کی جنگلی مکئی اور بام پھل جو ایک قسم کا کیلا ہوتا ہے۔ کھاتے ہیں۔ انسے زیادہ مضبوط قوم شائد کہیں نہیں ملیگی۔ ہمنے بعض عورتوں کو خچر کا بوجھ سر پر اٹھائے دیکھا اور بہت حیران ہوگئے۔

چلی (امریکہ): سر فرانسیس ہیڈ رقم طراز ہیں۔ وسطی چلی کی تانبہ کی کانوں میں کام کرنے والے مزدور دو سو پونڈ خام دھات اٹھا کر بآسانی دوسرے مقام پر پہنچا دیتے ہیں۔

کان کے اندر سے اسی گز سیدھی چڑھائی دن میں کئی دفعہ چڑھتے ہیں۔ یہ لوگ کافی اناج کھاتے ہیں۔ انجیریں اندر روٹیاں بڑی غذا ہے۔ رات کو بھنے ہوئے گیہوں کے دانے یا ابلے ہوئے سیم کے دانے کھاتے ہیں۔ یہ لوگ گوشت بہت کم کھاتے ہیں۔ باوجود اسکے بھی وہ اتنا سخت کام کرتے ہیں۔ کہ اس سے اور آدمی مر جائیں ۔

چین:۔ اہل چین زیادہ تر چاول۔ مٹھائی اور پھلوں پر زندگی گزارتے ہیں۔ ان میں سے بہت سے لوگ بہت چست و چالاک اور مضبوط ہوتے ہیں۔ کانٹن کے قلیوں سے مضبوط قوم دوسری جگہ نہیں پائی جاتی۔ دو آدمی بانسوں پر اتنا بوجھ اٹھائے جاتے ہیں۔ کہ اس سے اور آدمی مر جائیں (اسمتھ کی کتاب "پھل")۔

جزیرہ قبرس۔ بحیرہ روم۔ جزیرہ قبرس میں ہمنے مجاوروں کی ایک ٹولی کو دیکھا جو عمر بھر جو اور سیم وغیرہ پھلی کھا کر جیتے ہیں۔ یہ لوگ گوشت بہت کم کھاتے ہیں خانقاہ کا سرگردہ ایک ستر سال کا آدمی ہے۔ مگر وہ بہت مضبوط ہے۔ اور سیدھا اکڑ کر چلتا ہے گویا ابھی فوجی ملازمت چھوڑ کر آیا ہے۔ اور وہ چالیس پچاس برس کے آدمیوں کی طرح توانا اور مضبوط ہے۔ (سر سیموئیل بیکرس) جزیرہ قبرس کے لوگ سال کا ایک تہائی حصہ صرف نباتی غذا پر بسر کرتے ہیں۔ دودھ اور روغن تک نہیں برتتے مچھلی اور گوشت ایک نادر نعمت سمجھی جاتی ہے۔ جو شاذ و نادر ملتا ہے لوگ بہت تندرست اور توانا معلوم ہوتے ہیں۔ وہ سبزی ترکاری اور پھلوں پر زندگی بسر کرتے ہیں۔

(از اسٹینڈرڈ اخبار)

یہ میدان کے رہنے والے بڑے بہادر۔ ایماندار۔ اور ہر ایک طرح سے قابل اعتبار لوگ ہیں۔ وہ شراب وغیرہ سے پرہیز کرتے ہیں۔ وہ بچپن ہی سے گھوڑوں پر چڑھنے اور تلواروں سے کھیلتے ہیں۔ اس وجہ سے وہ رسالہ کے بہت موزوں ہوتے ہیں۔ (ہیپ ورتھ ڈکسن)۔

مصر: مصری کسانوں کی خوراک دیکھکر بڑی حیرت ہوتی ہے۔ کہ وہ کیسی معمولی اور سیدھی سادی ہے۔ باوجود اسکے بھی وہ بڑے ہٹے کٹے اور توانا ہوتے ہیں۔ اور بڑی

محنت کے کام بآسانی انجام دیتے ہیں۔ نیل پر کشتی چلانے والے ملاح بڑے قوی ہیکل اور مضبوط آدمی ہوتے ہیں (از "مصر" مصنفہ لین صاحب)

ان لوگوں کی خوراک گیہوں۔ باجرہ۔ مکئی وغیرہ کی روٹی ہوتی ہے۔ نیز ککڑی خربوزہ۔ تربوز۔ پیاز۔ کدو۔ سیم۔ مسور۔ کھجور وغیرہ کھاتے ہیں۔

(از "پھل ترکاری" مصنفہ اسمتھ صاحب)

انگلستان:۔ ہنری انجیز براﺅنڈے صاحب نے لکھا ہے۔ لنکا شائر اور یارک شائر کے مزدوروں کو جو صرف سبزی ترکاری اور پانی پیتے ہیں ہمنے دیکھا ہے۔ کہ اور علاقوں کے قلیوں سے وقت مقررہ کے اندر زیادہ کام کرتے ہیں۔ اور زیادہ کماتے ہیں۔ مگر نمکین گوشت۔ پنیر۔ اور بیئر شراب پینے والے جو جنوبی علاقہ کے مزدوروں کی عام خوراک ہے نہ تو اتنا کام کرتے ہیں۔ اور نہ انکی کمائی کی شرح اوسط آتنی پھیلتی ہے۔

("پھل ترکاری" مصنفہ اسمتھ صاحب)

"پہلے دیہاتیوں کی خوراک گوشت سے مبرّا ہوتی تھی۔ اور وہ شراب سے پرہیز کرتے تھے۔ جسکی وجہ سے آج تک اہل مزدوری کی جسمانی طاقت ایسی عمدہ حالت میں ہے کئی اضلاع کے کسانوں میں گوشت خوری صرف پچیس تیس سال سے شروع ہوئی ہے۔ اور انکی قوت جسمانی کو زوال شروع ہو گیا ہے۔ لڑکے لڑکیاں بالکل ویسے مضبوط نہیں ہوتے ہیں (کنگس فرڈ)

اسمائلز صاحب کمبرلینڈ کے دہقانوں کی بابت لکھتے ہیں:" گو یہ لوگ موسم سرما میں تھوڑا گوشت بھی کھا لیا کرتے ہیں۔ مگر طاقتور آدمی اور خوبصورت عورتیں وہ وہی۔ جَو کے آٹے کی روٹی کھا کر ہی پیدا ہوئی ہیں"

قدیم زمانہ کے انگریز:۔ قدیم زمانہ کے انگلستان کے باشندے اپنے اعضا کی موزونیت اور جسمانی وجاہت کے لئے خاص شہرت رکھتے تھے۔ بڑے تیز چلنے والے اور پھرتیلے تھے۔ کشتی لڑنے۔ بھاگنے دوڑنے۔ اوپر چڑھنے اور تمام ورزشوں میں سب پر فایق تھے۔ وہ ہر قسم کی تکلیف بڑی آسانی سے برداشت کرتے تھے (از ہنری صاحب)

یونانی مورخ پلوطارخ کہتا ہے۔ قدیم زمانہ کے اہل برطانیہ صرف ایک سو بیس
سال کے بعد ہی بڈھے ہونے شروع ہوتے تھے۔

فرانس:۔ فرانس کے کسان صبح کو شوربہ پیتے ہیں۔ یہ کم لاگت سے باسانی تیار ہو جاتا
ہے۔ بارہ آدمیوں کے لئے چند مٹھی بھر مٹر اور سیم اور کچھ آلو۔ اور ذرا سے نمکین گوشت
صرف چاشنی کے لئے اور بہت سا گرم پانی ہوتا ہے۔ یہ شوربا بارہ پیالوں میں ڈالدیا
جاتا ہے اور اسمیں روٹی کے ٹکڑے کاٹ کر ڈالدیئے جاتے ہیں۔ ابلے چانول اور
تھوڑا سا دودھ۔ شوربہ کا نعم البدل سمجھا جاتا ہے۔ اگر شوربہ ناکافی ہے۔ تو خشک روٹی
کا ٹکڑا کھا کر چلدیتے ہیں۔ (از ہیمرٹن صاحب)

ایک کتاب میں لکھا ہے۔ برگنڈی اور نیورے کے صوبوں کے لوگ جو انگوروں
کی کاشت کرتے ہیں۔ سال میں صرف ایک دفعہ گوشت کھاتے ہیں علاقہ مینی کے کسان
و مزدور سال میں صرف دو مرتبہ۔ سارتھی کے جولاہے کبھی خوشی کے موقع پر۔ اور بعض
علاقوں کے دہقان صرف میلے تماشے کے دن گوشت ایک نعمت سمجھ کر کھاتے ہیں
سینی میں ایک باشندے نے مجھے بتلایا۔ کہ یہاں کے کسانوں نے اب اپنی خوراک کے اندر
شرابوں اور حیوانی غذا کو شامل کرلیا ہے۔ اور انکی صحت آباؤ اجداد سے بہت کم رہ
گئی ہے۔ وہ بڑے مضبوط ہوتے تھے۔ اور بڑی عمر میں پاتے تھے (رگنگسن فرڈ)۔

قدیم یونان:۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ پرفری۔ یونانی فلاسفر۔ افلاطوں کا شاگرد جو
تیسری صدی مسیحی میں گزرا ہے۔ کہتا ہے۔ قدیم زمانہ کے یونانی زمین کے پھلوں پر زندگی
گزارتے تھے۔ کنگسن فرڈ لکھتا ہے:۔ کہ ورزش گاہوں اور مکتبوں میں اُستاد اپنے شاگردوں
کو ورزش کرنے کو مجبور کرتے تھے۔ تاکہ جسمانی طاقت بڑھے۔ اور وہ سختی سہنے کے لائق
ہو جائیں۔ اس مقصد سے انہیں ایک خاص قسم کی خوراک دی جاتی تھی جس میں
پھل۔ گری دار میوے۔ پنیر اور مکئی کی روٹی بدوں شراب ہوتی تھی۔

(از تاریخ قدیم یونان)

" بعد ازاں جب گوشت خوری کا عام رواج ہو گیا۔ تو پہلوان لوگوں کے کھانے میں

تھوڑا سا گوشت بھی شامل ہوگیا۔ مگر یونانی مصنف کہتے ہیں کہ فوراً ہی انہیں معلوم ہوگیا۔ کہ اس قسم کی خوراک سے طبیعت سُست اور عقل نکمی ہوجاتی ہے۔ (از تاریخ قدیمہ")

اس کے اور بعد جب انکی خوراک زیادہ گوشت ہوگئی۔ تو عام طور پر سب جگہ سُست اور نکمے مشہور ہوگئے۔ ڈایو جینز کہتا ہے۔ اسکی وجہ انکی خوراک میں گوشت کا استعمال تھا۔

یونان جدید:۔ یونان کے ملاح بڑے پرہیز گار ہیں۔ انکی خوراک معمولی کالی روٹی۔ انجیر۔ انگور یا کشمش اور چند کھجوریں ہے۔ یہ لوگ توانا اور طاقتور ہوتے ہیں۔ بڑے چست وچالاک پھرتیلے۔ اور خوش طبع لوگ ہیں۔ جہازوں کے کارخانوں کے مزدور بھی اسی قسم کی سادہ غذا پر بسر اوقات کرتے ہیں۔ اور بڑے تنومند اور کام کرنے میں بڑے تیز اور ہوشیار ہوتے ہیں۔ (از وُڈ آف صاحب)

ہندوستان:۔ ۱۸۱۸ء میں جو ٹپا مار ہندو ڈاک لیجانے پر نوکر تھے۔ ناقابل یقین سفر ایک دن میں کر لیتے تھے۔ وہ بڑے لمبے چوڑے اور قوی ہیکل تھے۔ انکے قد دو انچ کم چھ فٹ تھے۔ مگر خوراک انکی ابلے چاول ہی تھی۔ (کننگس فرڈ)

(نوٹ: یہ شاید انکو معلوم نہیں کہ ہندوستان ہی ایک جگہ ہے۔ کہ نصف لوگ گوشت سے پرہیز کرتے ہیں۔ مترجم

آئرلینڈ:۔ آئرلینڈ کے کوئلہ کوڈنے والے اور بوجھ اٹھانے والے قلی حصص برطانیہ میں سب سے زیادہ مضبوط سمجھے جاتے ہیں۔ اور یہ لوگ عام طور پر آلو کھاتے ہیں۔ (اسمتھ صاحب کی "ویلتھ آف نیشنز"،) انسانی قامت کا بہترین نمونہ میں نے صرف آئرلینڈ میں دیکھا۔ اور معلوم ہوا کہ وہ گوشت نہیں کھاتے تھے۔ (پادری ہاورڈ میکیم بوسٹن)

بہت سے انگریز کسان جو کہ جزائر ریمرالڈ کے دلیسیوں کو بھی نوکر رکھتے ہیں بیان کرتے ہیں۔ کہ وہ جو آلو د چھاچھ پر گزارہ کرتے اور شراب سے پرہیز کرتے ہیں۔ تھکنے نہیں اور بہت ہی محنت کھیتوں میں کر سکتے ہیں۔ اور اُن تمام انگریز مزدوروں سے سبقت لے جاتے ہیں۔ جو خوب بہتات سے گوشت کھاتے ہیں۔ (اسمتھ صاحب)

اٹلی:۔ اس ملک کے کسان بڑے طاقتور اور محنت کش ہیں۔ اور وہ گیہوں چنے وغیرہ

کی روٹی اور دودھ دلیہ وغیرہ کھاتے ہیں۔ اور گاہے بگاہے مکئی بھی کھاتے ہیں۔

(لوکا کا ایک خط)

جاپان:۔ اہل جاپان نہ صرف گوشت ہی سے پرہیز کرتے ہیں۔ بلکہ دودھ اور اس سے بنی ہوئی چیزوں سے بھی اجتناب کرتے ہیں۔ انکی سب سے بڑی خوراک چانول دال پھل۔ شکر قند۔ اروی وغیرہ ہیں۔ مگر اکثر کرکے چاول۔ (از جدید تاریخ عالم)

جاپانیوں کی مقررہ خوراک چانولوں کی گرم روٹی ہے۔ اور یہ لوگ بڑے ہوشیار۔ محنتی چست وچالاک۔ عمر دراز۔ اور تنومند سمجھے جاتے ہیں۔ (اسمتھ صاحب)

جاپان کی پیادہ سپاہ تمام دنیا کی پلٹنوں سے زیادہ چل سکتے۔ اور بوجھ اٹھا کر لیجا سکتے ہیں۔ بوجھ تیس سیر کے قریب ہوتا ہے۔ اور دور تک دوڑتے ہوئے جاسکتے ہیں۔ جسمیں کوئی قوم انکا مقابلہ نہیں کرسکتی۔ جاپانی سپاہ کی خوراک کی سادگی ضرب المثل ہے۔ جرنیل سے لیکر معمولی سپاہی تک ایک ہی قسم کی سادی خوراک کھاتے ہیں۔ زیادہ تر چانولوں پر انکی بسر اوقات ہے۔ (ڈیلی کرانیکل کا نامہ نگار)

مالٹہ:۔ سبزی ترکاری اور معمولی روٹی کھا کر یہ لوگ تنومند اور محنت کش پائے جاتے ہیں اور شاذونادر موقع پر ہلکی شراب پیتے ہیں۔ انکی صحت بہت اچھی ہے۔ اور خوب سخت سے سخت کام کرسکتے ہیں۔" (از ڈوائینگ الفارمر)

میکسیکو:۔ میکسیکو کے دیسی زیادہ دیسی مکئی کھاتے ہیں۔ اور اسکی بدولت وہ بڑے سے بڑے کام کرتے ہیں۔ سخت سے سخت محنت کرتے ہیں۔ ان کے اوپر کے بھائی ممالک متحدہ گوشت خور مزدور انکا کسی طرح مقابلہ نہیں کرسکتے۔ جو آدمی تیز شراب سے بھی پرہیز کرتے ہیں سو وہ بڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ بعضوں کے اعضاء کی موزونیت ایسی پائی گئی ہے۔ کہ وہ سنگتراشوں کے لئے نمونہ بنتے ہیں (پلوپ)

ناروے۔ اہل ناروے کی عام خوراک دودھ روٹی اور پنیر ہے۔ صرف کبھی کبھی بطور نعمت کسان لوگ نمکین گوشت کے ٹکڑے کھا لیتے ہونگے۔ سب سیاحوں کا یہ خیال ہے۔ اسی غذا پر خوش حال اور تندرست رہتے ہیں۔ اور جتنے آدمی عمر طویل کو اس ملک

میں پہنچتے ہیں۔ اتنے اور کہیں نہیں پائے جاتے۔ (ڈاکٹر کیبل برک)

گو ناروے کے بعض حصوں میں گوشت کے نام سے بھی لوگ آشنا نہیں ہیں۔ تو بھی وہ بہت خوبصورت اور لمبے ہوتے ہیں۔ ہر روز پہاڑ پر چڑھنے اترنے سے انہیں ورزش کرنے کا عمدہ موقع ملتا ہے۔ وہ دس بارہ میل تک آپ کی گاڑی کے ساتھ بھاگ سکتے ہیں۔ (ڈاکٹر ڈوائی ننگ)

فلسطین پلسٹائین۔ کسان لوگ گوشت کو چھوتے تک نہیں۔ بلکہ بے خمیری روٹی روغن میں ترکر کے کھاتے ہیں یا چانول۔ زیتون۔ انگور۔ گھی۔ کدو تربوز۔ خربوزے اور گلڑیاں کھاتے ہیں۔ اسی وجہ سے انکے دانت اسقدر سفید رہتے ہیں۔ اور انکے جسم بہت توانا اور قوی ہیکل ہوتے ہیں۔ اور جسم کی قوت برداشت اور طاقت مزاحمت ایسی اعلےٰ ہوتی ہے۔ کہ زخم بہت جلد بھر جاتے ہیں۔ (انرکانڈر صاحب)

پیرو۔ ایک صاحب جو اہل پیرو کے درمیان بیس سال بسر کر چکے ہیں لکھتے ہیں۔ یہ لوگ بڑے محنت کش ہیں۔ او دنیا کی تمام قوموں سے زیادہ کام کرنے والے ہیں۔ اور انکی خوراک بناتی ہے۔ بھنا ہوا غلہ بہت ہی کثرت سے کھاتے ہیں۔ خاصکر جب وہ کسی بڑے کام میں مصروف ہوتے ہیں۔ تو اس چیز کے سوا اور کچھ نہیں کھاتے۔ (سمتھ کی کتاب)

پولینڈ شمالی پولینڈ کے باشندے بڑے کفایت شعار ہیں۔ جو معمار پانچ چھ میل کے فاصلہ پر کام کرنے کو جاتا ہے۔ وہ علے الصباح تین بجے اُٹھتا ہے۔ اور روٹی جیب میں ڈال کر کام پر جاتا ہے۔ دن بھر اسی پر گزارہ کرتا ہے یہی حال کھیتوں میں کام کرنے والے مزدوروں کا ہے۔ سپاہی بھی اسی قسم کے ہوتے ہیں۔ وہ بڑی بڑی منزلیں پیدل طے کرسکتے ہیں۔ پولینڈ کے کسانوں کی بڑی خوراک آلو اور روٹی ہے"۔ (دیل شنسر)

پولینڈ اور ہنگری کے دہقان بڑے کام کرنیوالے اور قوی ہیکل آدمی ہوتے ہیں۔ شائد ہی دنیا میں اور کوئی قوم انکا مقابلہ کریگی سوہ جو کی روٹی اور آلوؤں پر گزارہ کرتے ہیں (ای دیل شینن آنز)

رائیو سلاوہ کے ہسپانی لوگ جو جہازوں سے بوجھ اٹھانے کا کام کرتے ہیں۔ بناتی غذا

پر گذارہ کرتے ہیں۔ وہ بڑے قوی ہیکل اور تنومند ہوتے ہیں۔ اور اپنی پشت پر بھاری بھاری بوجھ اٹھائے جاتے ہیں۔ تین چار آدمی ایک بوجھ کو مزدور کی پیٹھ پر لادتے ہیں۔ اور پھر وہ چلنے بھی بہت پھرتی سے ہیں (سمتھ صاحب کی کتاب)

رومن لوگ۔ قدیم زمانہ کے رومن سپاہی گوشت بہت تھوڑا کھاتے تھے لیکن جب انکی دلاوری کو زوال لاحق ہوا۔ تو البتہ انہوں نے اپنی خوراک میں اسے داخل کر لیا تھا۔ جیسے سپاہ کی غذا میں فرق آیا۔ ویسے ان کی جوان مردی زوال پذیر ہوتی گئی۔ روم کے قدیم زمانہ میں رومن سپاہی بہت بہادر۔ محنت کش اور شہزور سمجھے جاتے تھے۔ اور انکی خوراک بہت سادہ تھی۔ اور وہ بھی نباتی تھی۔ (گرامیم صاحب کا لیکچر) روم کے سپاہیوں کی بڑی خوراک جو کی روٹی اور تیل تھی۔ اور بقراط نے اسے قوت جسمانی کے لئے بہت مفید بتایا ہے۔ رومی سپاہی کو ہر روز آدھ سیر جو۔ ڈیڑھ چھٹانک تیل۔ اور ایک گلاس بہت ہلکی شراب ملتی تھی۔ (کنگسن فورڈ)

روس۔ روس کے لوگ لہسن اور ایک قسم کے کالے باجرہ کی روٹی کھاکر بسر اوقات کرتے ہیں۔ میں نے بعض دفعہ مزدوروں سے کام لیا ہے۔ وہ صبح جہاز پر آجایا کرتے تھے۔ انکے پاس آدھ سیر کالی روٹی اور کچھ لہسن ہوتا تھا۔ اور ۱۶-۱۸ گھنٹے کی محنت کشی میں اس پر گزارہ کرتے تھے۔ وہ بڑے شہزور اور توانا تھے۔ اور گھنٹوں تک سخت کام میں لگے رہتے تھے۔ جسے اور لوگ کبھی نہ کر سکینگے۔ ان میں سے بعض اسی اور نوّے سال کے بڈھے تھے۔ اور یہ آدمی ہمارے جہاز کے ملاحوں سے زیادہ سخت کام کرتے تھے۔

(کپتان سی ایس ہولینڈ)

" وہاں چھ سو قریب ملیشیا اور باقاعدہ سپاہ تھی۔ سب سپاہی بہت وجیہہ اور تنومند معلوم ہوتے تھے۔ وہاں اتنا گوشت بھی نہ تھا۔ کہ انگریز سپاہیوں کی دو کمپنیوں کے لئے کافی ہو۔ مگر یہ گوشت وہاں تین اور چار ہزار سپاہ کے درمیان بانٹا گیا تھا۔ بکری کا دودھ۔ پنیر۔ پیاز۔ اور ابلا باجرہ یہ انکی خوراک تھی۔ اور فوج کے سردار بھی اسی پر قائم تھے۔ کچھ تھوڑی ہلکی قسم کی شراب بھی تھی۔ معمولی نوکر مکئی کی روٹی۔ دہی۔ خشک مچھلی۔

اور ذرا سا گوشت کھاتے تھے۔ (انڈیلی نیوز لنڈن ۱۸۷۸ء)

سیرالیون۔ سیرالیون کی آب وہوا تمام جہان میں خراب سمجھی جاتی ہے۔ تاہم وہاں کے باشندے بہت میانہ رو ہیں۔ وہ زیادہ اُبلے چاول کھاتے ہیں۔ یا گاہے بگاہے پھل اور صرف پانی پیتے ہیں۔ اسکا نتیجہ یہ ہے۔ کہ لوگ بہت تنومند اور قوی ہیکل ہیں۔ انکی عمر اتنی ہوتی ہے۔ جتنی خوشگوار اور معتدل ممالک کی آب وہوا میں رہنے والوں کی ہوتی ہے۔ (از منتھلی میگزین)

سمرنا۔ سمرنا کے لوگ بڑے مضبوط۔ قوی ہیکل اور تنومند ہوتے ہیں۔ ایک مزدور چار سو سے آٹھ سو پونڈ (۵ من) تک بوجھ اٹھا سکتے ہیں۔ ایک امریکن تاجر نے مجھے ایک آدمی دکھایا۔ جو اسکے پاس ملازم تھا۔ وہ ایک دفعہ اسکی دوکان سے جہاز کی گودی پر ایک بہت بھاری بوجھ لیگیا۔ اور ایک دفعہ چینی کا کوئی من پختہ صندوق اور دو بورے قہوہ کے جو ڈھائی ڈھائی من کے وزنی تھے۔ اور سارا بوجھ دس من کے قریب تھا۔" (جج وڈ اف امریکہ)

ہسپانیہ۔ "میں نے مور کے قلیوں کو بہت بھاری بھاری بوجھ ڈھوتے دیکھا ہے۔ اور انکی عجیب وغریب قوت جسمانی پر بہت حیران ہوا ہوں۔ وہ شراب کے بھاری بھاری پیپوں کو بآسانی اٹھائے جاتے ہیں۔ جب وہ جہاز پر کام کرنے کو آئے۔ تو اپنی روٹی اپنے ساتھ لاتے جو صرف موٹی چھوٹی گندم کی ہوتی تھی۔" اور ساتھ انگور ہوتے تھے۔ (کپتان سی۔ ایف۔ جیمس)

جو لوگ ہسپانیہ کے اندرونی حصوں میں سفر کر چکے ہیں۔ وہ جانتے ہیں۔ کہ وہاں کے نوکر سیاح کے گھوڑے یا گاڑی کے ساتھ کتنی دور پیادہ پا جاتا ہے۔ پیاز اور روٹی کھا کر وہ چالیس پچاس میل کی مسافت دن بھر میں طے کر لیتے ہیں۔ (سمتھ صاحب کی کتاب)

ترکی: قسطنطنیہ کے ملاح اور ماشکی میری رائے میں یورپ میں سب سے زیادہ تنومند ہیں۔ وہ بہت وجیہہ اور طاقتور ہوتے ہیں۔ اور خالص پانی پر رہتے ہیں۔ کبھی کبھی تھوڑا سا شربت پی لیتے ہیں۔ انکی خاص خوراک روٹی ہے۔ ترکاریوں میں ککڑی۔ کھجور انجیر۔ شہتوت اور دیگر پھل کھاتے ہیں۔ اور کبھی تھوڑی سی مچھلی۔ (سر ولیم فیئر بے اُون)

ترک لوگ جنگجوئی میں یورپ میں اپنا ثانی نہیں رکھتے۔ انکی صحت بہت اچھی ہوتی ہے۔ اور بہت مشقت پسند ہوتے ہیں۔ وہ بھوکے رہ کر بھی لڑ سکتے ہیں۔ انکے عادات بہت سادہ اور انکا ڈیل ڈول بہت خوبصورت ہوتا ہے۔ وہ نباتاتی غذا کھاتے ہیں۔ شراب سے پرہیز کرتے ہیں۔ جسکی وجہ سے وہ سخت سے سخت محنت برداشت کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ (از اخبار اسٹینڈرڈ) + ۲

انگلستان کے پہلوان :- بہادروں کے کارنامے جو گوشت نہیں کھاتے ہیں۔

جارج اولے نامی ایک شخص سائیکل چلانے کا بڑا اوستاد ہے۔ اسنے سائیکل چلانے کی بازی میں دو انعام حاصل کئے۔ اور ۲ سو پہلے سائیکل چلانے والوں سے زیادہ چلایا۔ ۱۹۰۴ء میں وہ لندن سے سب سے اول ایڈنبرا گیا۔ ۱۹۰۵ء میں وہ ایک جگہ سے دوسری جگہ اور لوگوں سے ۱ گھنٹہ ۱ منٹ اول پہنچا۔

ڈبلیو ڈی گروس ہیچنسن نامی اور آدمی ہے جسنے سائیکل چلانے میں بڑا کمال حاصل کیا ہے اور پیدل چلنے میں بھی بہتوں کو مات دی ہے۔

ایچ۔ ای براننگ نے ۱۸۹۷ء ۹۸ء اور ۱۹۰۰ء میں ہندوستان میں بائیسکل چلانے کی بازی جیتی اور انعام حاصل کیا تھا۔ ای نیوویل۔ ایچ ایچ اور اگنیو نے ۱۲ گھنٹے میں ½۱۹۸ اور ۱۹۳ میل علی الترتیب طے کئے ہیں۔ مس روز اسمیز نے پندرہ دن اور کچھ گھنٹے میں لینڈز اینڈ سے جان گوئے تک طے کیا۔ اور دنیا بھر کی بائیسکل چلانے والی عورتوں میں اول گنی جاتی ہے۔

کرل ہن نے ۱۹۰۲ء میں برمن سے ڈرسڈن تک پیدل چلنے (۱۲۵ میل ہیں) کمال حاصل کیا۔ اور یہ فاصلہ اس نے ۲ منٹ کم ۲۷ گھنٹے میں طے کیا تھا۔ اسکے مقابلہ میں کئی گوشت خور تھے۔ اور سب سے زیادہ تیز اُسے سات گھنٹے پہلے پہنچا۔ ۱۸ سبزی خور اور ۱۴ گوشتخوار اس مقابلہ میں شریک ہوئے تھے صرف دس سبزی خور اور تین گوشت کھانیوالے منزل مقصود پر پہنچے۔ اور سب سے پہلے چھ سبزی خور پہنچے۔ اخبار ڈیلی نیوز ۲۹ جون ۱۸۹۸ء میں لکھا ہے۔ جرمنی میں ۱۴ گوشت اور ۸ نباتی غذا کھانے والوں میں مقابلہ ہوا۔

اے ڈاکٹر پروسٹ انتقال لیسندہ و منشیات سے دور رہتے ہیں۔ اور گوشت بہت کم کھاتے ہیں + (ڈیلی نیوز ۱۸۹۹ء)

۲۔ ترکی سپاہ میں کوئی شخص کوتاہ قامت نہیں ہے سب کے سب دراز قد اور قوی ہیکل جوان ہوتے ہیں۔

فاصلہ ستر میل کا تھا۔ آخر الذکر منزل پر عمدہ حالت میں پہنچے۔ انہوں نے ۴۲½ گھنٹوں میں سفر ختم کیا۔ سب گوشت کھانیوالے ۳۵ میل چلکر رہ گئے۔ صرف ایک گوشت خور منزل تک پہنچا۔ اور وہ بھی آخری سبزی خور کے پہنچنے کے ایک گھنٹہ بعد۔ جارج ایچ این نے ۱۹۰۴ء میں لینڈ رائینڈ سے جان او گوٹ تک ۷ دن تک پورا گیا۔ آخری دنوں میں وہ ۸۰½ میل فی دن چلا اور آخر پر کوئی وزن کم نہیں ہوا۔ ایل۔ جے سمز نے ۱۹۰۴ء میں سکاٹ لینڈ کے اندر نصف میل کی دوڑ میں سب کو جیت لیا۔ جو گوشت خور نہ تھے۔ سر اوسٹیس مائیلز ۱۹۰۲ء ٹینس اور ریکٹ کے تمام کھیلوں میں اول رہا۔ اور سب کو مات کیا۔ ۱۹۰۸ء میں امیل آروایٹ نے ۵ میل اولمپیائی کھیلوں میں ۔ ۔ ۔ ۔ جو لنڈن میں ہوئے تھے اوّل درجہ حاصل کیا تھا۔ سب پیچھے رہ گئے۔ یہ شخص گوشت سے دور بھاگتا ہے۔ اور صرف پھل ترکاری اور سبزی بھاجی کھاتا ہے۔ اسنے گلاسگو میں بھی ۴ میل کی دوڑ میں اول انعام حاصل کئے تھے۔ ایف اے ناٹ صاحب نے ۱۵ سو میٹر سائیکل دوڑ کو جیتا اور اتنا چلایا کہ آجتک کسی نے نہیں چلایا۔ پھر اُسدن ایک تین میل کی دوڑ کو جیتا

یہاں اُن مشہور و معروف فلاسفروں۔ محققوں۔ عالموں اور مدبروں کے نام دئے جاتے ہیں۔ جنھوں نے اپنی لیاقت اور علمیت سے تمام زمانہ اور تمام جہان میں شہرت حاصل کی ہے۔ لیکن یہ لوگ سبز نباتاتی غذا کھا کر بسر اوقات کرنے والے تھے جیسا انکی سوانحی حالات لکھنے والوں کی رائے ہے۔

فیثاغورس۔ افلاطوں۔ ارسطاطالیس۔ سقراط۔ دیوجانس۔ امبدقلس۔ پرفری۔ پلوطارخ آوِڈ۔ سینکا۔ بدھ۔ منو۔ زردشت۔ دانیال۔ یسیعیا۔ ہپاشیا۔ امبلی کس۔ اشوک۔ رپولونیاس۔ مسیحی حواری مثلاً یعقوب۔ یعقوب خورد۔ متی۔ پطرس اور ابتدائی زمانہ کے مسیحی بزرگان دین۔ مثلاً ترتلیاں۔ اور ے گن۔ کرائی ساستم۔ کلیمنٹ۔ فرانسس۔ اور دیگر ملٹن۔ سر آئی زک نیوٹن۔ فرینکلن۔ گولڈسمتھ۔ جان لاک۔ ولیم لیمپ۔ پوپ۔ والیسٹر گلیسا۔ روسو۔ شوپن ہور۔ میٹرلنگ۔ پیلے۔ وانیری۔ ہارٹلے۔ لامارٹن۔ گیسنڈی لے۔ لینی لوئش۔ جان ہاورڈ۔ گیری بالڈی۔ سویڈ نبرگ۔ شیلے۔ نیومین۔ بائرن۔

مائکلٹ - ایڈیسن - مارکونی - ٹسلہ - واگنر - جنرل بوتھ - برام ول بوتھ - سر اینرک ٹیمپن ہربرٹ بروز - ٹالسٹائی - آر - جے کیمبل - مسز اینی بسنٹ - برنارڈ شا - یوسٹیس مائیلز مسز ڈسپرڈ - رابرٹ پیلیچ فرڈ - ہورس گریلے - لارڈ چارلس - بیر سفورڈ - جنرل بلورڈاکٹر ہوکر - ڈاکٹر ہیگ - پروفیسر مائر - لیڈی پیگٹ - لیڈی سمرسٹ - اوڈا - مسز موناکیئرڈ - آنریبل اولز - آنریبل پادری لٹلٹن - ہیڈ ماسٹر ڈین کالج)

ہمیں افسوس ہے - کہ اسقدر آرا اور اقتباسات دینے کی ضرورت لاحق ہوئی لیکن یہ بہت ضروری تھا - کہ جہانتک ہو سکے - سبزی خوری کے حق میں جتنی شہادت حاصل ہو سکے - دی جائے - اور اسے کماحقہ ثابت کیا جائے - کہ نباتاتی غذا انسان کے جسم کے لئے بالکل مفید ہے - اسکی عقل اور ذہانت کو اس سے تحریک و تقویت پہنچتی ہے سبزی ترکاری کی خوراک کے خلاف جو اعتراض پیش کئے جاتے ہیں - انکا ذکر آگے آئیگا

چھٹی فصل

گوشت خوری کے امراض

پچھلی فصلوں میں یہ دکھانے کی کوشش کی گئی - کہ نباتی خوراک ہر طرح سے انسان کی قوت جسمانی اور صحت کے قیام کے لئے مناسب ہے - اس فصل میں ہم یہ دکھانا چاہتے ہیں - کہ گوشت کھانے سے کیا نقصان ہوتا ہے - اور کون کونسی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں - ذیل میں اخباروں - رسالوں اور کتابوں سے مشہور اہل الرائے کے خیالات نقل کئے جاتے ہیں -

سرطان :- ڈاکٹر مارسٹن ایم ڈی - ایف آر سی ایس چیرمین شفاخانہ سرطان لنڈن سٹنڈرڈ اخبار ۵ مارچ ۱۹۰۸ء میں لکھتے ہیں " (سرطان) دن بدن بڑھتا جاتا ہے - اور اسکی روک تھام کے لئے سب سے پہلے مرض پذیر گوشت

اور دیگر مضر صحت غذاؤں کی فروخت بند کرنا چاہئے۔ مجھے معتبر ذریعہ سے معلوم ہوا ہے کہ جب کوئی بکری یا بھیڑ بیمار رہتی ہے۔ تو کسان لوگ اسے کاٹ کر گوشت منڈی میں پہنچا دیتے ہیں۔ جن بکریوں اور بھیڑوں کو حلق یا منہ یا پاؤں وغیرہ کی بیماریاں ہوتی ہیں۔ انکے گوشت کو ایسی صفائی سے بنایا جاتا ہے۔ کہ تجربہ کار قصائی بھی مرض یافتہ گوشت پہچاننے میں ناکام رہتے ہیں۔"

ٹیوبرکلوسس (دق وسل و خنازیر)

یہ امر مسلمہ ہے۔ کہ جو جانور ذبح ہوتے ہیں۔ انکی بڑی تعداد ٹیوبرکلوسس میں مبتلا ہوتی ہے۔ اس قسم کے جانوروں کا گوشت کھانے سے اوروں کو بھی یہ مرض ہو جاتا ہے۔ رائل کمیشن دربارہ تفتیش ٹیوبرکلوسس کی رپورٹ میں یوں لکھا ہے۔

"کئی تجربے اس مقصد سے کئے گئے ہیں۔ کہ دیکھا جائے۔ آیا ٹیوبرکلوسس کا زہر غذا کے ذریعہ سے جانداروں کے اندر داخل ہو سکتا ہے یا نہیں تجربہ سے یہ ثابت ہو گیا۔ کہ جن جانوروں کو ٹیوبرکلوسس والے جانوروں کا عمدہ گوشت بھی کھلایا گیا۔ یعنی ان اعضاء کو چھوڑ کر بھی جن پر بیماری کا اثر تھا۔ تندرست گوشت کھلایا گیا۔ انہیں یہ مرض ہو گیا۔ اور بڑی سختی سے ہوا۔ وہ بھی اسمیں مبتلا ہو گئے۔" مانچسٹر کے میڈیکل افسران حفظان صحت نے ۱۸۹۲ء میں ایک ریزولیوشن کے ذریعہ سے یہ رائے ظاہر کی۔ کہ "ٹیوبرکلوسس والے کسی بھی حیوان کا گوشت چاہے کیسا اچھا ہو۔ اور چاہے بیماری کتنی تھوڑی ہو۔ انسان کی خوراک کے کسی طرح قابل نہیں ہے۔" ٹیوبرکلوسس والے جانور کے گوشت کو چاہے جتنا پکاؤ۔ جراثیم نہیں مرتے۔ گو کھولتے پانی میں یہ کیڑے مر جاتے ہیں۔ مگر جوڑوں اور ہڈیوں اور گوشت کے بڑے بڑے ٹکڑوں کے اندر کے کیڑے پکانے سے بھی نہیں مرتے۔ ڈاکٹر جیکسن پریذیڈنٹ برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن یہ رائے دے چکے ہیں۔ کہ مال مویشی اور دوسرے حیوانات میں ٹیوبرکلوسس کا مرض اسدرجہ تک پایا گیا ہے۔ کہ پندرہ سال پیشتر اسکی بابت اندازہ کرنا دشوار تھا۔

انگلستان کے بڑے بڑے شہروں کے قصائی خانوں سے جو شہادت اسکی بابت بہم پہنچی ہے۔ وہ اس امر کی بخوبی تصدیق کرتی ہے۔ ایک گلے کا طبی معائنہ ہوا۔ اور چالیس میں سے ۳۶ ٹیوبرکلوسس میں مبتلا پائے گئے۔ اگر کسی جگہ بار بار معائنہ ہوتا رہے۔ تو بھی ٹیوبرکلوسس کے گھٹنے کی کوئی امید نہیں ہو سکتی"۔

ڈاکٹر ڈبلیو کالن گرج نے لندن کی کمیٹی خفقان صحت کے سامنے شہادت دیتے ہوئے کہا۔ بقول مسٹر کنگ پانچسو گائیوں کی لاشوں میں سے ۲۴۴ ٹیوبرکلوسس میں مبتلا پائی گئی ہیں۔ ذبح کرنے کے بعد ہی اسنے انکا معائنہ کیا۔ اور مرض کی علامات پائی گئیں

ڈاکٹر نیون ایم او۔ ایچ از مانچسٹر نے ۸۳ قسم کا دودھ معائنہ کیا۔ جو بازار میں فروخت کیا جاتا ہے اور اسمیں سے ۱۸ قسم کے دودھوں میں ٹیوبرکلوسس پایا گیا جس سے یہ ظاہر ہے۔ کہ گائیوں میں کس قدر یہ مرض پایا جاتا ہے۔

گوشت کے مصالحدار ... سموسے

ڈاکٹر الگزنڈر ایم او نے اخبار "اسٹار" کو یہ لکھا تھا۔

"لنڈن میں گھوڑے کا گوشت ناجائز طور پر وسیع پیمانہ پر فروخت کیا جاتا ہے۔ مشہور تو یہ کیا جاتا ہے۔ کہ یہ گوشت بلیوں اور کتوں کے لئے ہے۔ مگر دراصل کسی حوض میں رات بھر پڑا رہتا ہے۔ پھر علے الصباح اٹھا کر قصائی کے پاس لے جاتے ہیں۔ اور وہاں مشین کے ذریعہ سے اسکا قیمہ بنوا لیتے ہیں۔ اور سموسے مصالحدار بنا کر فروخت کر دیا جاتا ہے۔ اسے لوگ جانوروں کی آنتوں میں مصالح کے ساتھ بھر دیتے ہیں۔ اگر قیمہ بننے سے پیشتر دیکھو۔ اور پوچھو تو کہا جاتا ہے۔ یہ بلیوں کے لئے ہے لیکن ریزہ ریزہ ہونے اور مصالح ملجانے کے بعد اسے پہچاننا دشوار ہے یاد رکھنا چاہئے۔ کہ گھوڑے گوشت کے لئے نہیں پالے جاتے۔ جب وہ بیمار ہو جاتے ہیں۔ تو انہیں مار کر گوشت فروخت کر دیا جاتا ہے۔ جیسا اوپر بیان ہوا۔ مجھے پورا یقین ہے۔ کہ اس طریقہ سے پبلک کو دھوکہ دیا جاتا ہے"۔

ڈاکٹر ہیل لکھتے ہیں وہ ایک سال کے اندر جرمنی کو ستر ہزار گھوڑے جہازوں میں بھر کر بھیجے گئے۔ بعض بہت کمزور۔ بعض بڈھے اور بعض کے جسم پر پھوڑے ہی پھوڑے تھے۔ اس میں کوئی کلام نہیں۔ کہ اس قسم کا بہت بیوپار ہوتا ہے۔ اور انسان کو مرض پذیر گھوڑا کھلایا جاتا ہے"۔

گوشت کا ڈاکٹری معائنہ اور خراب گوشت

"میں نے یہ امر معلوم کیا ہے۔ کہ سوائے بڑے شہروں کے گوشت کا ڈاکٹری معائنہ کہیں بھی نہیں ہوتا۔ لنڈن اور بارہ شہروں میں لائق انسپکٹر ہیں۔ جو گوشت کی دیکھ بھال کرتے ہیں۔ باقی شہروں کے قصائیوں کو پوری آزادی ہے جیسا چاہیں آپ کو گوشت کھلا سکتے ہیں۔ مرض یافتہ جانوروں کا گوشت بھی آپ کو وہ بلا ہچکچاہٹ کھلا دیتے ہیں۔ بعض حلق۔ بعض سینہ۔ بعض دیگر امراض کے مریض جانوروں کا گوشت آپ کے ہاتھ فروخت کر دیا جاتا ہے۔ اور آپ کو اسکا کوئی علم نہیں ہو سکتا"۔

(رابرٹ شرارڈ۔ لنڈن میگزین اگست ۱۹۰۵ء)

"اسمیں تو کوئی شک نہیں ہے۔ کہ جتنے امراض پھیلے ہوئے ہیں۔ انکے لئے پرائیویٹ قصائی خانوں کی عدم نگرانی اور مرض یافتہ جانوروں کو ذبح کر کے فروخت کرنے کی کارروائی ذمہ وار ہے۔ مگر نباتی غذا کھانے والے ان بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔ مرض یافتہ جانوروں کا گوشت کھانے سے پیچش۔ تشنج۔ ٹیوبرکلوسس۔ سخت قسم کی خارش اور دیگر بیماریاں لاحق ہوتی ہیں"۔ (ڈاکٹر ایڈورڈ گوئی ایم۔ ڈی۔ ایم۔ ار۔ ایچ)

ڈاکٹر کالیس گرج ایم ار ایچ پی نے شہر لنڈن میں دو تین سیر گائے کا گوشت لیا اور ایک میونسپل کمشنر کے پاس لیگیا۔ اور کہا۔ اس گوشت میں سرطان وغیرہ کے علامات ظاہر ہیں۔ اسے جو کھائیگا۔ وہ مہلک امراض میں مبتلا ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا اور یہ ایک عام بات ہے۔ جسکا تدارک ضروری ہے۔ گائے بیل جب قصائی کے پاس پہنچتے ہیں۔ تو پیاس اور خوراک کی کمی کی وجہ سے انہیں ایک قسم کا بخار ہو جاتا ہے۔

یا انکے بدن پر سٹراند پیدا کرنیوالے زخم اور پھوڑے ہوتے ہیں۔ جتنی قسم کا گوشت
منڈی میں فروخت ہوتا ہے۔ اگر اسکی اصلیت معلوم ہو جائے۔ تو اسے پڑھکر کلیجہ دہل
جائے۔" (جوانات کی رپورٹ صوبجات متحدہ۔ امریکہ)
ڈاکٹر ایف برق ایل۔ سی۔ سی میڈیکل افیسر لکھتے ہیں۔ لنڈن میں جو گوشت
فروخت ہونے کو آتا ہے۔ وہ ایسا بگڑا ہوتا ہے۔ کہ باہر فروخت نہیں ہو سکتا۔ مگر تو بھی
گوشت کا بیوپار بڑی کثرت سے ہوتا ہے۔ کہ اگر لوگوں کو معلوم ہو جائے۔ تو مہذب
ملک میں اسکی فروخت قطعی بند ہو جائے۔ بلکہ بیچنے والے کو شہر بدر کر دیا جائے۔
۱۸۹۵ء میں سڈنی بیٹر ڈنے ایک لیکچر میں کہا: "لنڈن کے وسطی قصائی خانہ
میں جو جانور ذبح ہوتے ہیں۔ گوشت کے انسپکٹر انکے اندرونی اعضا کو نہیں دیکھتے
اور نہ ذبح ہونے کے فعل معائنہ کرتے ہیں۔ مگر جب تیار ہو جاتا ہے۔ تو وہ سرسری
طور پر دیکھ لیتے ہیں۔ اور کسی آلہ سے کام نہیں لیتے۔ اس سے وہ گوشت بھی
فروخت ہوتا ہے۔ جسمیں کرم ہوں۔ اور جو ایسے گوشت کو کھاتے ہیں۔ وہ اپنے کو ایک
بڑے خطرے میں ڈالتے ہیں۔ ایک انسپکٹر نے قسم کھا کر کہا۔ کہ اسی فیصدی گوشت
میں ٹیوبرکلوسس پایا جاتا ہے۔ اگر ایسے گوشت کی خرید و فروخت بند کر دی جائے
تو عوام اسکی بہم رسانی سے محروم ہو جائیں"
برلن میں ایک سال کے اندر جتنے جانور ذبح ہوئے۔ ان میں سے ۴۳۰۰
مویشی اور ۶۳۹۳ سور ٹیوبرکلوسس میں مبتلا پائے گئے۔
یوجین کرسچن لکھتا ہے۔ کہ امریکہ کی ریاست ہائے اڈیہو اور ولی ناوس میں یہ
بات ثابت ہو گئی۔ کہ جو بڑے اعلےٰ مویشی سمجھے جاتے تھے۔ ان میں سے بھی ۶ فیصدی
کئی امراض کے مریض پائے گئے۔ ان میں سے اکثر دن کو ٹیوبرکلوسس تھا۔
۱۹۰۲ء میں نیویارک کے بورڈ حفظان صحت نے تین ماہ میں سوا تین لاکھ
پونڈ ایسے گوشت کو ضبط کیا۔ جو کھانے کے کسی طرح قابل نہ تھا۔
سمتھ فیلڈ میں ۴۴۲۸۴ من نکما گوشت برباد کیا گیا۔ اور لنڈن میں تیس

اور چالیس ہزار ٹین غیر ملکی گوشت کے برباد کئے گئے۔ مچھلیوں۔ بیف اور ہر قسم کے گوشت سے جو ٹینوں میں بند ہو کر آتی اور غریبوں کو بیچی جاتی ہیں۔ بیماریاں پھیلنے کا زیادہ اندیشہ ہے۔ شہر ارسلنگٹن کے انسپکٹر خوراک نے دو ہزار خراب ہوئے ڈبے ضبط کئے تھے۔

مسٹر ہیرس سکرٹری یہودی دینی انجمن لکھتے ہیں:۔ پچیس مقتلوں میں بیس ہزار بھیڑیں ڈپٹ فرڈ اور وائٹ چیپل میں ذبح کی گئی تھیں۔ اور ان میں سے ۲۸ فیصدی کسی نہ کسی قسم کے مرض میں مبتلا پائی گئی تھیں۔ دو ہزار بچھڑوں میں سے ۳۲ فیصدی اور تیرہ ہزار بیلوں میں سے ۴۷ فیصدی مرض یافتہ پائے گئے تھے۔

پروفیسر گیمگی ایم اے نے پریوی کونسل کی پانچویں رپورٹ میں لکھا۔ کہ جتنا گوشت صرف ہوتا ہے۔ اسکا پانچواں حصہ ایسے جانوروں کا ہوتا ہے۔ جو کسی نہ کسی قسم کی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بعض امراض کہنہ کے مریض ہوتے ہیں۔ ہوشیار یہودی کئی قسم کے جانوروں کی شکل وصورت سے مرض دیکھکر انکا گوشت چھوڑ دیتے ہیں۔

اس قسم کے اقتباسات جتنے چاہو دیتے چلے جاؤ۔ مگر اب ایک کثیر جماعت یہ سمجھنے لگی ہے کہ بہت سی بیماریاں گوشت سے پیدا ہوتی ہیں۔ اسکا ذکر آگے آئیگا۔ مرض یافتہ جانوروں کے گوشت سے انسان کو طرح طرح کے امراض میں مبتلا ہونا اور دکھ جھیلنا پڑتا ہے۔ اب اسکی نسبت بہت کم اختلاف رائے ہوگا۔ اب بڑے بڑے عالموں اور سمجھ والوں کی رائے یہ ہے۔ کہ جو گوشت روزمرہ کھایا جاتا ہے۔ اسکا ایک بڑا حصہ مرض یافتہ ہوتا ہے۔ اور اُسکے کھانے والے کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں لیکن یہ کہنا دشوار ہے۔ کہ اس سے کتنی بیماری براہ راست پیدا ہوتی ہے۔ مگر گوشت کے انسپکٹروں کی شہادت کی بنا پر یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ مرض کا بڑا حصہ اسی سے پیدا ہوتا ہے۔ مگر یہ امر یقینی ہے۔ کہ بُرا گوشت بہت تھوڑا ضبط ہوتا ہے۔ اسکی بڑی مقدار سب ملکوں کے لوگ خرید کر کھاتے اور دکھ اٹھاتے ہیں۔ تاہم ہم یہ تجویز پیش کرتے ہیں۔ کہ اگر گوشت کی نگرانی اور معائنہ کا خاطر خواہ انتظام ہو جائے۔ تو مضر اور مرض پذیر گوشت

فروخت ہونے سے باز رہ سکتا ہے۔ مگر یاد رہے۔ کہ معمولی معائنہ سے کچھ نہ ہوگا بلکہ خوردبین سے دیکھنا چاہیئے۔ اور اس کام پر بہت وقت اور محنت صرف ہوگی۔ اور کئی سمجھ وارہ یہ کہتے ہیں۔ کہ جانوروں کے جسم میں مرض آنا جاگزیں ہوجاتا ہے۔ کہ اگر گوشت کی ایک بڑی مقدار ناقص قرار دیجائے۔ تو اسکے دام بہت چڑھ جائینگے۔

یہ بھی کہا جاتا ہے۔ کہ مویشی کو مرض سے بچانا چاہیئے۔ مگر یہ کام بھی بڑا وقت طلب ہے اسپر بہت روپیہ خرچ ہوگا۔ اور کچھ عرصہ درکار ہے۔ آج کل کا یہ قاعدہ ہے کہ جانوروں کو خوب موٹا تازہ کیا جاتا ہے۔ انہیں اناپ شناپ چارہ اور خوراک کھلائی جاتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ اتنے موٹے ہوجاتے ہیں۔ کہ وہ چلنے پھرنے کے ناقابل ہوجاتے ہیں۔ اور یہ جانور تندرست نہیں ہوتے۔ انکی پرورش کا طریقہ بہت ناقص ہے۔ پروفیسر مائر لکھتے ہیں۔ پالتو سؤر اتنا چوڑا چپتا ہوتا ہے۔ کہ اسکے اوپر دری بچھا کر انسان سوتا ہے۔ وہ چربی اور گوشت کا متحرک ڈھیر ہوتا ہے۔ اب اسکا مقابلہ جنگلی سؤر سے کرنا چاہیئے۔ فربہی بجائے خود ایک مرض ہے ہوسکتا ہے۔ "انعامی جانور" اور بیماریوں سے مبرا ہوں۔ لیکن چربی اور رگ و ریشے کی موٹائی ایک غیر فطری صورت اور مرض کا گھر ہے۔

بعض لوگ یہ بھی کہتے ہیں۔ اور اسے طمانیت بخش سمجھتے ہیں۔ کہ اگر گوشت کے معائنہ کا خاطر خواہ انتظام ہوجائے۔ یا ذبح ہونے والے جانوروں کی پرورش ایسے طریقہ سے کی جائے۔ جس سے وہ ہر قسم کی مرض سے محروم ہوجائیں۔ تو پھر گوشت خور ہر قسم کے امراض کے شکار ہونے سے مامون ہوجائینگے۔ مگر ایک اور گروہ ایسا ہے جو یہ کہتا ہے۔ کہ گوشت پر لعنت بھیجو اسے کھانا ترک کردو۔ اور اس خوراک کو اختیار کرو۔ جو قدرت نے انسان کے لئے مقرر کی ہے۔ اور جسے سائینس والوں نے مدت کے تجربے اور مشاہدہ کے بعد نہایت مفید و سودمند قرار دیا ہے۔ علاوہ ازیں بنی آدم کے تجربے نے اسکی صحت بخشی کی تائید کی ہے۔

ساتویں فصل

ڈاکٹر ہیگ کا یورک ایسڈ یعنی "زہر قارورہ" کا مسئلہ

عوام کے دلوں میں یہ خیال جاگزیں ہے۔ کہ بیماری آپ سے آپ پیدا ہوتی ہے جیسے کوہ آتش فشاں پھوٹتا ہے۔ ہماری ڈاکٹری کتابوں میں ڈیڑھ ہزار بیماریوں کا ذکر ہے۔ اور انکی ہزارہا علامات ہیں۔ لیکن وہ قانون قدرت کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتی ہیں۔ یہ ایک امر واقعہ ہے جسکی صحت ریاضی کے اصول کی طرح فرانس کے نامی ڈاکٹروں پاسے اور بوشرد۔ لنڈن کے ڈاکٹر ہیگ اور دنیا کے دیگر حصوں کے نامی گرامی محققوں نے سالوں کی محنت اور جاں فشانی سے ثابت کردی ہے (از میڈیکل اینڈ سرجیکل بلیٹن" - امریکہ)

گذشتہ چند سال کے دوران میں یورک علا ایسڈ (زہر کا قارورہ) اور دیگر مواد سے مرض پیدا ہونے کے مسئلہ کی طرف ڈاکٹروں اور محققوں کی توجہ خصوصیت سے مائل ہوتی رہی ہے۔ اس فصل میں ہم ڈاکٹر ہیگ کے مسئلہ کی چند خصوصیت سے بحث کرینگے۔ جنہوں نے اسکی بدولت اسقدر نیکنامی اور شہرت حاصل کی ہے۔

یوریا اور یورک ایسڈ کیا ہے؟ یہ وہ فضلہ ہے۔ جو کہ حیوانی اجسام سے اجزاء پروٹیڈ یا البیومن کے ضائع ہونیسے پیدا ہوتا ہے۔ اجزاء کا یہ نقصان (جیسا کہ اسکو پکار سکتے ہیں

علا یورک ایسڈ ایک قسم کا تیزابی مادہ ہے جو کہ انسانی جسم کے اندر خراب اغذیہ کے کھانے سے پیدا ہوتا ہے۔ خون کے اندر وہ زہر جمع ہو کر جہاں جہاں ٹھہرتا ہے۔ امراض پیدا کرتا ہے۔ ایک ڈاکٹر صاحب نے نیا ہی علاج نکالا ہے۔ انہوں نے یہ ثابت کیا ہے۔ کہ کل امراض اس یورک ایسڈ سے پیدا ہوتی ہیں۔ اور صرف اسکو نکال دینے سے کل امراض کا علاج ہو سکتا ہے۔ چنانچہ ایک ہی طریقہ ہے۔ جو بدرون ادویات کے کہ وہ یورک ایسڈ کو خارج کر کے خون کو صاف کر دیتا ہے۔ وجع المفاصل وغیرہ سخت امراض یورک ایسڈ کا خاص سبب نفیس یورک ایسڈ دراصل ہر ایک جسم میں پیدا ہوتا ہے۔ اسکی زیادتی بیماری کا باعث ہے۔ روزانہ ہر شخص کے یہ پیدا ہورہا ہے

ہمارے جسم کے اندرونی اور بیرونی مصروفیتوں یا افعال کے باعث ہوتا ہے جیسے عضلات
وو چیزیں بنتی ہیں۔ یورک ایسڈ و یوریا۔ تجربہ سے معلوم ہوا ہے۔ کہ اگر جسم کے اندر
یورک ایسڈ ایک تولہ پیدا ہو۔ تو یوریہ (۳۵) تولہ پیدا ہوتا ہے۔ گویا انکی مقدار کا یہ
تناسب ہے۔ اور یہ دو نو چیزیں خون سے گزرتی ہوئی گردے اور مثانہ کے راستہ سے جسم
سے خارج ہو جاتی ہیں۔ معمولی آدمی کے جسم سے ہر روز دس گرین (۵ رتی) کے قریب
یورک ایسڈ خارج ہوتا ہے۔ اسے انجن کے دھوئیں۔ راکھ اور میل کے مشابہ سمجھنا
چاہیئے۔ گویا یہ فضلہ ہے۔ جو روزانہ خارج ہونا چاہیئے۔ جمع نہیں ہونا چاہیئے۔

یورک ایسڈ یا اسی قسم کا مادہ بعض خاص خوراکوں کے اندر پایا گیا ہے۔ اور سب سے
زیادہ گوشت میں پایا جاتا ہے۔ کیونکہ جب وہ زندہ تھے۔ تو اُن کے اجزاء جسم کے نقصان
سے پیدا ہوا یورک ایسڈ خارج ہو کر ان کے اندر جذب بھی ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں اور
اشیاء بھی ہیں۔ جنکے اندر کا زہریلا مادہ اسی طرح جسم پر اثر کرتا ہے۔ جیسے آیورک ایسڈ
مثلاً چاء کا تھیین۔ قہوہ کا کیفین (چاء و قہوہ کے اندر خاص زہر جو ان کو نشہ آور وغیرہ
بناتے ہیں) ڈاکٹر ہیگ نے اپنی کتابوں میں ان زہروں کا نام یورک ایسڈ رکھا ہے
اور نام اسکے غذائی زہر۔ پیوان۔ فضلہ۔ گزین تھنز۔ مضر نمک وغیرہ ہیں۔ ذیل کے گوشوارہ
سے ظاہر ہو جائیگا۔ کہ غذاؤں میں اسکی کیا مقدار ہے۔ انکو یورک ایسڈ نام سے پکاریں گے

نقشہ زہر یورک ایسڈ مختلف اغذیہ میں

نام شے	آدھ سیر میں مقدار زہر	نام شے	آدھ سیر میں مقدار زہر
اقسام مچھلی	گرین	گویا مچھلیوں و انکے اقسام کے مطابق	
کاڈ	۴ء۱	کم و بیش ۴ سے ۸ تک یورک ایسڈ	
ہلیس	۶ء۵	زہر پایا جاتا ہے۔	
ہالی بٹ	۱ء۷	**گوشت**	
سامن	۲ء۸	سؤر۔ گردہ	۴ء۰

نام شے	آدھ سیر میں مقدار زہر	نام شے	آدھ سیر میں مقدار زہر
پیٹ کا معدہ وغیرہ جو خوراک کیواسطے	گرین	مارچوبہ	گرین ۱٫۵
تیار ہوتا ہے۔	۴٫۰	پیل میل	۲٫۵
خرگوش	۶٫۳	جوئی کا آٹا	۳٫۵
بھیڑ بکری	۶٫۸	ہری کوٹ بین	۴٫۲
گاے کی پاے	۷٫۰	مسور	۴٫۲
گاے کی پسلی	۸٫۰	**شرابین**	
بچھڑا	۸٫۱	بئیر	۱٫۱
سور کی کمر لچکدار ران	۸٫۳	زرد ایل	۱٫۳
ٹرکی مرغ	۸٫۸	پورٹ	۱٫۴
چوزے	۹٫۱	**چاء وغیرہ**	
گاے کے پشت کی پچھلی طرف	۹٫۱	کوکا	۵۹٫۰
گاے کی بھونی ہوئی بوٹی	۱۴٫۵	قہوہ	۷۰٫۰
جگر	۱۹٫۳	لنکا کی چاء	۱۷۵٫۰
گوشت کا جوس	۵۰٫۰	**متفرق**	
گوشت کا اکسٹراکٹ	۱۶۳٫۰	انڈے۔ دودھ۔ پنیر۔ سفید روٹی	
نباتاتی اغذیہ		چاول۔ گوبھی وغیرہ میں۔ یورک ایسڈ	
آلو	۰٫۱	نہیں ملا۔	
پیاز	۰٫۰۶		

بعض دفعہ کہا جاتا ہے۔ کہ دالوں میں سب سے زہریلا مادہ پایا جاتا ہے۔ یہ سراسر غلط ہے۔ ہری کوٹ بین اور مسور۔ مٹر وغیرہ کا مقابلہ مچھلی یا کسی دوسرے گوشت سے کرنا ہو تو انکی دونو کی مقدار وہ لینی چاہئے جس کے اندر بہ لحاظ غذائیت کے ایک جیسے پرورش کنندہ اجزاء ہوں۔ پھر معلوم ہوگا۔ مچھلی میں ان دونوں سے تقریباً ۶ گنا اور گائے

کے گوشت میں تقریباً ۱۱ گنا یورک ایسڈ زیادہ موجود ہے۔

اس نقشہ سے ظاہر ہوگیا ہوگا۔ کہ جو لوگ سبزی ترکاری کھاتے ہیں۔ ان کے بدن میں دن بھر میں خوراک کے ذریعہ کتنا یورک ایسڈ داخل ہوتا ہے۔ اور جب وہ گوشت کھاتے ہیں۔ تو اسکی مقدار دوچند سہ چند ہوجاتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے یہ زہر بدن سے خارج نہ ہوسکے۔ تو اسکی ایک بڑی بھاری مقدار جمع ہوجاتی ہے۔ جیسے آگے چلکر دکھایا جائیگا۔ اگر یہ زہر جمع ہوتا رہے۔ تو مہینوں میں اسکی مقدار کہیں سے کہیں پہنچ جائیگی۔ چونکہ یہ مضر مادہ ہے۔ اسلیئے اسکے اندر رہنے اور خون کے ساتھ مل جانے سے بیسوں شکایات پیدا ہوسکتی ہیں۔ ڈاکٹر ہیگ وغیرہ نے تجربہ کے بعد دریافت کیا ہے۔ کہ بہت سی بیماریاں یورک ایسڈ کے بدن میں جمع ہونے سے پیدا ہوتی ہیں۔ اگر اسکی مقدار گھٹانے کی کوشش کی جائے۔ تو وہ بیماریاں بالکل مٹ جاتی ہیں۔ اس سے ایک ڈاکٹر کے اس خیال کی تائید ہوتی ہے۔ کہ دنیا میں صرف ایک مرض ہے۔ اور وہ گندہ خون ہے۔ چونکہ خوراکوں کے اندر یورک ایسڈ پیدا کرنیوالا جزو ہوتا ہے۔ اور وہ زہر ہوتا ہے جس سے صحت جسمانی کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ اسلیئے یہ باآسان سمجھ میں آسکتا ہے۔ کہ بعض حالتوں میں خون جس کے اندر ایسے زہر ہوں یہ ضرور مرض پیدا ہوسکتا ہے۔ اور یہ تو بخوبی معلوم ہے۔ کہ جسم کا جو حصہ کمزور ہوتا ہے مرض کا غلبہ اسی پر ہوتا ہے۔ اور اس اصول کو مدنظر رکھکر یہ سمجھا جاسکتا ہے۔ کہ خون کے زہر پذیر ہونے سے کئی آدمیوں میں مختلف بیماریاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

جسم میں دو وجہ سے زہر جمع ہوکر کئی خرابیوں کا موجب ہوسکتا ہے۔ یا تو وہ خون کے ساتھ گھل جاتا ہے۔ یا کسی جوڑ۔ یا عضو یا عضلات میں جمع ہوتا ہے۔ اگر اوّل الذکر کیفیت ہو۔ تو اس سے سردرد۔ ہسٹریا۔ پژمردگی۔ سستی۔ بےخوابی۔ دمہ۔ بدہضمی۔ جگر کی سستی۔ ذیابیطس۔ تشنج۔ تپھری۔ قلت خون۔ بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اگر دوسری صورت ہو۔ تو اس سے مقامی شکایات مثلاً وجع المفاصل۔ نقرس۔ سوزش گلو۔ ناک سینہ۔ معدہ اور جگر ورم۔ یرقان وغیرہ۔ خارش۔ دردشکم۔ سوزش عضلات۔ قولنج۔

عصبی درد۔ ملیریا۔ ذات الجنب (نمونیا) سخت زکام۔ انفلوئنزا سل و دق وغیرہ وغیرہ لاحق ہوجاتی ہیں۔

اگر یورک ایسڈ والے خون میں خنکی پیدا کی جاوے۔ یا اسمیں تھوڑی سی ترشی پیدا ہوجائے۔ تو یورک ایسڈ اس سے بخوبی ظاہر ہے۔ کہ اگر اس قسم کا مادہ جسم کے اندر خون میں ملجائے۔ تو اسکے دورہ کو روک دیتا ہے۔ اور خون باریک شریانوں کے راستہ سے جسم کے ہر ایک حصہ میں نہیں جاسکتا۔ ڈاکٹر ہیگ اسکی بابت یوں لکھتے ہیں:۔ "مینے مشاہدہ کیا ہے۔ کہ جب یورک ایسڈ میں سستی یا سرعت واقع ہوئی۔ تو اسکے ساتھ ہی باریک شریانوں کے دورہ میں بھی فرق پیدا ہوگیا یعنی خون میں یورک ایسڈ کے گھٹاؤ بڑھاؤ کے ساتھ باریک بال جیسی نالیوں کے اندر کے خون میں بھی تبدیلی واقع ہوئی۔ اس سے مینے یہ نتیجہ نکالا۔ کہ شریانوں کے اندر کے خون پر بھی اسکا اثر ہوتا ہے۔ جب اسکی مقدار خون میں بڑھ جاتی ہے۔ تو شریانوں میں خون سستی سے چلتا ہے۔ اور جب کم ہوجاتا ہے تو تیزی پر ہوتا ہے۔ اب ہم کو پورا یقین ہے۔ کہ شریانوں کے خون پر یورک ایسڈ کا پورا اختیار ہے"۔ اور یہ اسکا ثبوت باسانی بہم پہنچ سکتا ہے۔ اگر کوئی تجربہ کرنا چاہئے۔ تو آلات کے بغیر کرسکتا ہے۔ اپنے ہاتھ کی کوئی ایک انگلی دباؤ۔ وہ جھٹ سفید معلوم ہوگی۔ اور جب اسے کھلا چھوڑ دو۔ تو وہ جھٹ سرخ ہوجائیگی۔ یہ بال جیسی باریک شریانی دورہ پر دال ہے۔ ڈاکٹر ہیگ کہتے ہیں۔ کہ گوشت خور کی انگلی اتنی جلدی سرخ نہیں ہوگی۔ جتنی جلدی سبزی کھانے والے کی ہوجاتی ہے۔

اگر ڈاکٹر ہیگ کا یہ خیال درست ہے۔ تو یہ ظاہر ہے۔ کہ یہ زہر خون کے دورہ میں خارج ہوتا ہے جس سے جسم کے ہر ایک حصہ کو حرارت اور غذائیت نہیں پہنچ سکتی۔ اور نہ جسم کا ہر ایک حصہ صاف ہوسکتا ہے۔ اس سے صحت اور قوت پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔

ایک اور صورت زہر کی یہ ہے۔ کہ وہ جسم کے کسی حصہ میں جمع ہوجاتا ہے۔ اگر ایسی خوراک کھائی جائے۔ جسکے اندر یہ زہر ہوتا ہے۔ یا اور ایسڈ جسم کے اندر داخل ہوں۔ یا سردی لگ جائے۔ اور خون کی تحلیل کرنے والی طاقت کم زور ہوجائے۔ تو فضلہ خارج ہونے سے

رہ جاتا ہے اور مسلسل جمع ہوتا رہتا ہے۔ اس سے یہ مادہ سا فضلہ ہوکر الگ ہوجاتا ہے اور سوئی جیسا چپچپا

رُک جاتا ہے۔ اور خون کے اندر کا زہر کسی جوڑ یا عضو یا ریشوں کے درمیان جمع ہوجاتا ہے
جب ایک مرتبہ کہیں جمع ہوجائے۔ تو وہ ترقی کرتا جاتا ہے۔ کیونکہ ٹھوس یورک ایسڈ
کی یہ خاصیت ہے۔ کہ وہ خون کے اندر کے زہر کو اپنی طرف کھینچ لیتا ہے۔ پس اس طرح
یورک ایسڈ جمع ہوجانے سے عضلات یا جوڑوں میں نقرس۔ وجع المفاصل میں درد پیدا
کرتا ہے۔ اور اعضائے رئیسہ کے اندر سوزش اور دیگر شکایات پیدا کردیتا ہے۔ ذیل میں
اور چند علامات کا ذکر کیا جاتا ہے۔ جو جسم کے اندر زہر جمع ہونے سے پیدا ہوتے ہیں۔ اگر
خون کے اندر یورک ایسڈ موجود ہو۔ تو درمیان یا ورزش کرنے کے بعد ہی تکان محسوس ہوتی
ہے۔ اور وہ زیادہ دیر تک رہتی ہے۔ اگر خون یورک ایسڈ سے بری ہو۔ تو یہ تکان جلد رفع
ہوجاتی ہے۔ اسکی وجہ یہ ہوتی ہے۔ کہ خون کا دورہ تیزی کے ساتھ نہیں ہوتا رگوں اور
پٹھوں کو جو غذائیت درکار ہوتی ہے۔ وہ فی الفور حاصل نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی فضلہ اور
زہردار مواد عضلات اور رگوں سے بآسانی خارج ہوتا ہے سخت کام کرنے سے جو پسینہ
آتا ہے۔ اسکے ساتھ خون کا ایسڈ نکل جاتا ہے جس سے خون یورک ایسڈ کی قسم کے
زہریلے مواد کو بآسانی جذب کرلیتا ہے۔ جسم میں جہاں کہیں فضلہ پڑا ہوا ہو۔ وہ جھٹ خون
کے ساتھ مل جاتا ہے۔ جس سے تکان اور بھی بڑھ جاتی ہے۔ اسی وجہ سے بقول ڈاکٹر ہیگ
گوشت خوروں کو حرارت اور تکان معلوم ہوتی ہے۔ جب وہ کوئی محنت کا سخت کام کرتے
ہیں۔ گویا گرمی اور تکان ایک دوسرے کے ساتھ لازم وملزوم ہیں۔ سبزی کھانیوالی
قوموں اور نیز اس ملک کے افراد کا تجربہ یہ ہے۔ کہ سبزی ترکاری کھانے سے تکان کم ہو
جاتی ہے۔ جسکے یہ معنی یہ ہیں۔ کہ انکی قوت برداشت بڑھ جاتی ہے۔

پیچھے بیان ہوا۔ کہ یورک ایسڈ کے ملے خون کو سردی لگنے سے مادہ تہ میں بیٹھ جاتا
ہے۔ گویا یہ فلٹر یا چھلنی ہے۔ جس سے یہ شے نکلکر تہ میں بیٹھ جاتی ہے۔ اسی وجہ سے اون
کو جنکے خون میں زہر ہوتا ہے۔ زکام۔ سردی وغیرہ سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ کبھی کبھی
اس سے زیادہ سخت زکام۔ انفلوئنزا۔ نیمونیا۔ وجع المفاصل وغیرہ شکایات لاحق ہوجاتی
ہیں۔ جنکا خون اس زہر سے پاک ہوتا ہے۔ وہ ان امراض سے بچے رہتے ہیں۔

ورزش کرنے کے بعد جو اعضا اینٹھ جاتے ہیں۔ یا درد ہونے لگتا ہے۔ یا جوڑ اکڑ جاتے ہیں۔ اسکی بھی یہی وجہ ہوتی ہے۔

جب جسم کے اندر زہریلہ مواد بکثرت جمع ہوجاتا ہے۔ اور اسے باہر نکلنے کا موقع نہیں ملتا۔ تو بیماری ہوجاتی ہے۔ اس سے جسم کی قوت حیاتی گھٹ جاتی ہے۔ ہضم کرنے کی طاقت بھی کمزور ہوجاتی ہے۔ اور خوراک جزو بدن بننے سے رک جاتی ہے۔ جب ایسی حالت ہوتی ہے۔ اور یورک ایسڈ بڑی آسانی سے جمع ہوجاتا ہے۔ جس سے جسم اور عقل پر اور بھی بُرا اثر پیدا ہوتا ہے۔ اور مرض پہلے سے بھی زیادہ پیچیدہ ہوجاتا ہے۔ اور مریض جلدی صحتیاب نہیں ہوسکتا۔ جب خون میں یورک ایسڈ بکثرت مل جانے سے دورۂ خون میں رخنہ واقع ہوجاتا ہے۔ تو خوراک جزو بدن بننے سے باز رہتی ہے۔ بلکہ پیٹ ہی کے اندر ٹھیری رہتی ہے۔ اور عفونت کا باعث ہوجاتی ہے۔ اور اس سے جو تکالیف پیدا ہوتی ہیں۔ انکے بیان کرنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ اس سے ایک بڑی شکایت قبضی کی پیدا ہوتی ہے۔ اور نباتاتی غذا کھانے والے اس شکایت میں گوشتخوروں کی نسبت بہت کم مبتلا ہوتے ہیں۔

جسم کے زہر یعنی یورک ایسڈ خارج کرنے کا بہت ہی مفید طریقہ ورزش ہے اس سے یہ لازم ٹھہرا۔ کہ گوشت کھانے والوں کو نہ کھانے والوں سے زیادہ ورزش کرنا چاہیئے۔ کیونکہ انکے بدن میں بہت زہر پیدا ہوتا ہے۔ اگر ایسا نہ کرینگے۔ تو بیماری میں مبتلا ہونگے۔ مگر آج کل پوری ورزش کرنے کا موقع ہی کس کو ملتا ہے۔ اسوجہ سے گوشت اور سبزی کے کھانے۔ نہ کھانے کا فیصلہ کرنا لازم آتا ہے۔ جن لوگوں کے جسموں میں یورک ایسڈ کثرت سے جمع ہوگیا ہے۔ انکی بابت یہ بات دیکھنے میں آتی ہے۔ کہ ان کا خون صبح کے وقت سب سے زیادہ زہر سے پُر ہوتا ہے۔ اور شام کے وقت بہت کچھ گھٹ جاتا ہے۔ ہیگ صاحب کہتے ہیں کہ یہی وجہ ہے۔ کہ صبح کے وقت سستی۔ طبیعت کا بھاری ہونا۔ کام سے جی چرانا۔ اور دل میں افسردگی خیز خیالات آتے ہیں۔ الغرض گوشت خور پورا کام کے قابل شام ہی کو ہوتا ہے۔ یعنی اسکی طبیعت

صاف اس وقت ہوتی ہے۔ جب خون سے یورک ایسڈ کم ہوا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ لوگ رات کو زیادہ دیر تک کام کرتے ہیں۔ اور صبح کو سونے یا سستی میں گزارتے ہیں۔ لوگ بے سوچے سمجھے ایسی مزیدار چیزیں کھاتے ہیں۔ جنکے اندر زہر ہوتا ہے۔ اور پھر طرح طرح کے دکھوں میں پھنس جاتے ہیں۔ لنڈن وغیرہ شہروں میں دن بدن صبح دیر سے کام میں لگنے اور رات کو مدت جاگتے اور ضیافتوں کھیل تماشوں خوشیوں میں دیر تک لگے رہنے کی عادت بڑھتی جاتی ہے۔ گوشت کھانے کا ایک سب سے بڑا نقصان یہ ہے۔ کہ اس سے منشیات کی طرح معدہ اور اعصاب کو تحریک پہنچتی ہے۔ یورک ایسڈ محرکات میں سے ہے اسکا ثبوت بہت آسان ہے۔ چند گرین یورک ایسڈ کھالو۔ پھر دیکھو اسکی طبیعت پر کیسا اثر ہوتا ہے۔ گوشت کے ساتھ جو اور ایسڈ کھائے جاتے ہیں۔ ان سے یورک ایسڈ خون سے علیحدہ ہوجاتا ہے۔ دورۂ خون بلامزاحمت ہونے لگتا ہے۔ اور اس طرح جسم کو تحریک پہنچتی ہے۔ مگر یہ اثر بالکل عارضی ہوتا ہے۔ کیونکہ زہریلا مواد تھوڑی دیر کے بعد پھر خون میں آملتا ہے۔ جس سے خون کے دورہ میں رکاوٹ پیدا ہوجاتی ہے۔ اور اسی نسبت سے عمل طبعی کی رفتار سست ہوجاتی ہے۔ ایسی حالت میں انسان طبعاً اور تحریک حاصل کرنے کی طرف مائل ہوجاتا ہے یعنی وہ گوشت یا چاء۔ قہوہ۔ یا شراب پینے کی ضرورت سمجھنے لگتا ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے۔ کہ گوشت خوروں کو کیوں جلد بھوک لگتی ہے یعنی انہیں ایک قسم کی اشتہا کاذب محسوس ہوتی ہے جسے عموماً بھوک سمجھا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے گوشت خور سبزی خوروں کی نسبت زیادہ مرتبہ کھانا کھاتے ہیں۔ مشرق میں عام رواج یہ ہے۔ کہ لوگ صرف دو مرتبہ کھانا کھاتے ہیں۔ اور بعض جگہ صرف ایک مرتبہ۔ مگر مغرب میں جہاں گوشت خوری کا اسقدر رواج عام ہے۔ بعض لوگ تین دفعہ کھاتے ہیں۔ مگر اکثر چار۔ پانچ مرتبہ کھانا کھایا جاتا ہے۔ یہ ایک عام قاعدہ ہے۔ اب اس سے ظاہر ہوگیا ہوگا۔ کہ بسیار خوری کی اصل وجہ کیا ہے۔ یعنی گوشت خوری اشتہا کاذب پیدا کرکے انسان کو بار بار کھانے پر مجبور کرتی ہے۔ اور یہ ڈاکٹری پہلو سے کھانے کی سب سے بڑی غلطی ہے۔ یعنی بار بار کھانا مفید صحت نہیں بلکہ مضر ہے*

اوپر کی بحث سے ثابت ہو گیا ہے۔ کہ گوشت خوری جو جھوٹی اشتہا پیدا کرتی ہے اور محرکات کی طرح۔ انسان کو شراب وغیرہ منشیات کے استعمال کی تحریک دیتی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ گوشت خور لوگ شراب کے اسقدر شایق پائے جاتے ہیں۔ اور گوشت خور ممالک ہی میں اسکا رواج بہت زوروں پر ہے۔ سبزی خوروں کی بابت یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے۔ کہ وہ شراب وغیرہ منشیات بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ بلکہ اصل یہ ہے کہ انہیں اسکی ضرورت ہی لاحق نہیں ہوتی۔ گوشت خوری کا یہ بھی خاصہ ہے۔ کہ کھانے والے کو خوب پیٹ بھر کھانے کے بعد اسقدر خوشی اور تسکین معلوم ہوتی ہے۔ جو سبزی ترکاری کی خوراک کھانے کے بعد محسوس نہیں ہوتی۔ کیونکہ اس کے اندر جو محرک اثر ہے۔ عارضی طور پر ایسا ظاہر کرتا ہے۔ ہر روز گوشت بکثرت کھانے سے انسان چند سال تک توانا معلوم ہو۔ اور وہ اپنے دل میں بھی بہت خوش اور تنومند ہو۔ کیونکہ تحریک کے باعث کے یورک ایسڈ خون سے علیحدہ ہو کر ٹشوز ریاریک اجزا جسم میں جمع ہوتا رہیگا۔ اور عمدہ صحت کا شخص سالوں تک گوشت کھا کر بھی محفوظ رہ سکتا ہے۔ مگر یہ عمل ہمیشہ تک جاری نہیں رہ سکتا۔ ایک دن ایسا آئیگا جب توانائی میں معتدبہ تفاوت ہوگا۔ ٹشوز کے جمع شدہ زہر یکایک نکلکر خون میں آملیں۔ اور سخت خرابی کے باعث ہوں۔ یہی وجہ ہے کہ بعض دفعہ کیوں بظاہر توانا آدمی یکایک ایسا علیل ہو جاتا ہے۔ کہ چارپائی سے نہیں اٹھ سکتا۔ ڈاکٹر پرکس لکھتے ہیں۔ "جس آدمی کے خون میں زہریلا مواد ملا ہؤا ہو۔ وہ اس آدمی کی مانند ہے۔ جو بارود جیب میں ڈال کر لوہار خانہ کے اندر پھرتا ہو جسمیں صرف چنگاڑی آپڑنے کی کسر ہے۔ اور فی الفور آگ لگ اٹھتی ہے"۔

اس سے اس امر کی بھی تائید ہوتی ہے۔ جسے بیمہ کمپنیاں خوب جانتی ہیں۔ کہ وہ شخص جو کہ پوری صحت میں کبھی معلوم نہیں ہوتے۔ مگر عام طور پر کچھ علیل ہی رہتے ہیں مضبوط توانا آدمی سے کیوں زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ مثل مشہور ہے۔ کہ "شور مچانے والے دروازے دیر تک قائم رہتے ہیں"۔ وہ جو پوری حالت سے بیچے رہتے ہیں۔ ان کے اندر زہر تو ہوتا ہے۔ مگر ان کا جسم روزانہ اسکو خارج کر رہا ہوتا ہے۔

مگر گوشت خوروں کے خون کا زہر تھوڑے عرصہ کے لیئے بدن کے اندر رگوں میں جا گھستا ہے۔ اور وہ خوب توانا و تنومند نظر آتے ہیں تھوڑی دیر کے لئے انکا خون زہر سے پاک رہتا ہے۔ مگر اسکا ذخیرہ دوسری جگہ زیادہ ہوتا رہتا ہے۔ جو آنیوالی مصیبت کا پیش خیمہ ہے

خون میں زہریلے مواد کی کثرت سے ہاضمہ کا فعل (عمل سوختنی اندرونی) خاطر خواہ نہیں ہوتا۔ اس سے چربی جمع ہونی شروع ہوتی ہے۔ اور یہ ایک سبب ہے۔ کہ ادھیڑ عمر یا پچھلے حصہ میں کیوں لوگ آجکل عام طور پر فربہ ہوجاتے ہیں۔

جو نقشہ خوراکوں کا پہلا دیا گیا ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوگیا ہوگا۔ کہ بیف ٹی (گائے کے گوشت کی چاء) اور گوشت کے اکسٹراکٹ وغیرہ میں زہریلے مادہ کی سب سے بڑی مقدار ہوتی ہے۔ اور لوگ انہیں بڑے شوق سے مقوی غذائیں سمجھ کر کھاتے ہیں لیکن ذیل کے اقتباسات سے ظاہر ہوجاتا ہے۔ کہ ڈاکٹر لوگ انہیں کیسا مضر صحت سمجھتے ہیں۔

"اب یہ امر بخوبی ثابت ہوگیا ہے۔ کہ بیف ٹی خوراک نہیں ہے۔ یہ صرف تحریک دینے والی شے ہے۔ قارورہ کے اور اسکے اجزا یکساں ہیں۔ یہ غذا نہیں ہے۔"

(پروفیسر رابرٹ بارتھلو)

"بیف ٹی اور اسی قسم کی چیزیں منشیات یا محرکات میں شامل ہو سکتی ہیں۔ مگر وہ غذا بالکل نہیں بن سکتی ہیں چونکہ جو بیف ٹی وہ بناتی ہیں۔ اسمیں کوئی غذائت نہیں ہوتی۔ بلکہ ایک ہلکی محرک شے ہے۔ کئی مریضوں کو یہ شے دی گئی۔ مگر انکا بہت برا حال ہؤا۔ کیونکہ انکی غذا یہی چیز تھی۔ (بووال کمپنی کا شائع کردہ بیان) "گوشت کے شوربے غذا کے اعتبار سے بالکل ردی ہوتے ہیں۔ ان چیزوں کے استعمال سے بہت لوگوں کو خواہ مخواہ تکلیف برداشت کرنی پڑے۔ (انڈ ڈاکٹر ونٹرس متعلقہ کارنل یونیورسٹی۔ امریکہ)

"ماء اللحم میں غذائی اجزاء بہت کم ہوتے ہیں۔ اسلئے انہیں غذا کے طور پر استعمال کرنا غلطی ہے۔ (اے۔ ایچ۔ امین)

ڈاکٹر پروفیسر ہائی برٹراصاحب لکھتے ہیں کہ بجائے گلئے کے گوشت کی چائے کے گائے کا پیشاب بہتر ہے۔ کیونکہ گوشت کے اکسٹراکٹ کے اجزاء زیادہ تر پیشاب سے ہی ملتے ہیں۔ یہاں یہ ذکر کردینا غیر مہذب نہ ہوگا کہ بعض وحشی قومیں گائے کا پیشاب بطور محرک استعمال بھی کرتے ہیں۔

ڈاکٹر ٹی۔ آر۔ النسن ایل آر سی پی لکھتے ہیں: "میں اس کمپنی یا ہسپتال کو پندرہ سو روپے (ایک سو پونڈ) انعام دینے کو تیار ہوں۔ جو یہ ثابت کرے۔ کہ اسکا تیار کردہ ماء اللحم کا گلاس غذائیت میں گیہوں کے ستو سے بہتر ہے۔ جو صرف اچھا نک آٹا دودھ و پانی سے بنایا گیا ہو"

"میری رائے یہ ہے۔ کہ بیف ٹی۔ بیف اسنس بلکہ بیف بھی فی الواقع مضر صحت ہے" (ڈاکٹر لوڈر برنٹن ہے)

"سردی۔ زکام۔ انفلوئنزا۔ اور دیگر شکایات کو روکنے کی بجائے گوشت کے جوہر اور عرق بدن میں زہریلا مواد پیدا کرکے اسے ان بیماریوں کے حملہ کا شکار ہوجانے کے لئے تیار کرتے ہیں" (اے۔ ڈبلیو۔ ڈنکن ایف سی ایس کیمسٹری آف فوڈ)

"ہمارے ہزاروں ہم جنس بے یار و مددگار مرتے جاتے ہیں۔ کیونکہ انہیں صرف بیف ٹی کھانے کو دیا جاتا ہے۔ اس شے پر بھروسہ کرنے سے اتنی جانیں ہلاک ہو رہی ہیں۔ کہ نپولین کی خون خوار جنگ اسکے مقابلہ میں ہیچ ہیں۔ (ڈاکٹر ملز فوداگل)

ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بیف ٹی کے استعمال سے جو تھوڑی دیر کے لئے بدن میں جوش پیدا ہوجاتا ہے۔ وہ قوت سمجھا جاتا ہے۔ مگر اب معلوم ہوگیا ہے۔ کہ تحریک اور زور میں کتنا بھاری فرق ہے۔ محرک شے سے بدن میں زور نہیں پیدا ہوتا۔ بلکہ موجودہ طاقت کو تحریک دیکر تھوڑی دیر کے لئے بیدار کردیتی ہے۔ اعضاء رئیسہ کے فعل کو تیز کرکے انکی فطری قوت کو صرف کر ڈالتی ہے۔ یا یوں کہو۔ کہ چابک مارنے سے جو اثر گھوڑے پر پیدا ہوتا ہے۔ وہی محرک شے کا جسم پر ہوتا ہے۔ تھوڑی دیر زور رہتا ہے پھر کمزوری لاحق ہوجاتی ہے۔ جو پہلے سے بھی زیادہ بڑی ہوتی ہے۔ اس سے

پھر زیادہ تیز شے پینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پس اسی طرح یہ دوا چلتا رہتا ہے۔

جو کچھ اوپر بیان ہؤا ہے۔ یہ محض اس مسئلہ کا خاکہ ہے۔ اگر پوری کیفیت جاننا چاہو۔ تو ڈاکٹر ہیگ کی تصانیف کو غور سے پڑھنا چاہئیے۔ جہاں غذا در یورک ایسڈ پر تفصیلی بحث موجود ہے۔ آیا انکے خیالات درست ہیں۔ یا غلط ہم صحت سے نہیں کہہ سکتے۔ بلکہ ڈاکٹروں میں بھی انکی بابت بہت اختلاف رائے ہے۔ لیکن یہ امر تجربہ سے واضح ہوتا جاتا ہے۔ کہ بہت سے ڈاکٹروں اور سمجھ والوں نے تجربہ سے معلوم کر لیا ہے۔ کہ جب زہریلے مادہ سے مبرا خوراک کھائی۔ تو وہ بہت شکایات سے بچ گئے۔ اور عام صحت و توانائی بہت اچھی حالت میں رہی۔ مگر گوشت سے کئی خرابیاں پیدا ہو گئیں۔

ہمیں صرف اُن امور وجوہ پر نظر رکھنا چاہئیے۔ جو یورک ایسڈ سے مبرا خوراک یعنی نباتاتی غذا کی بابت بیان کئے جاتے ہیں۔ کیونکہ پندرہ سو بیماریوں کے لئے پندرہ سو مختلف ادویات اور نسخے تلاش کرنا دشوار ہے۔ مگر ہاں ہم بیماری کا تدارک کر سکتے ہیں۔ اور اسکے متعلق سب سے ضروری امر یہ ہے۔ کہ خون کو زہریلے مادہ سے صاف رکھا جائے۔ جو صرف روزانہ خوراک کے ذریعہ سے ہو سکتا ہے۔ اور یہ نباتی غذا کا خاصہ ہے۔

آٹھویں فصل

گوشت اور سبزی

ہر دو خوراکوں کی خوبیوں پر تنقید

جو لوگ سبزی ترکاری کھاتے ہیں۔ زمانہ آئندہ میں وہی ترقی کرینگے۔ (در گوا)

اس فصل میں ہم اُن دلائل و واقعات پر نظر ثانی کرینگے۔ جو پہلے بیان ہو چکے ہیں۔ علاوہ ازیں نئے امور بھی معرض بحث میں آئینگے۔

غذا کے مسئلہ کے متعلق سب سے ضروری امر یہ دریافت طلب ہے۔ کہ معدہ
اعضاء انہضام کی بناوٹ کے اعتبار سے کونسی غذا اسکے لئے طبعی اور سب سے
زیادہ موزون ہے۔ سائنسدان بزور کہتے ہیں۔ کہ قدرت نے انسان کی طبعی خوراک
سبزی ترکاری۔ پھل پھول وغیرہ اشیاء مقرر کی ہیں۔ بعض لوگ کہتے ہیں۔ کہ ابتدائی
انسان کی خوراک گوشت تھی۔ اور جانوروں کی کھالوں سے تن پوشی کا کام لیتا تھا۔ اور
غاروں اور کھوہوں میں رہتا تھا۔ شکار مارنا یا مچھلی پکڑنا اسکا پیشہ تھا۔ کاشتکاری
وغیرہ اس نے بعد ازاں سیکھی۔ جب شائستگی میں کچھ ترقی کرلی۔ یہ اعتراض قدرے
درست ہے۔ مگر وہ اتنی مدت تک گوشت سے بسر اوقات نہیں کرتا رہا۔ کہ اس سے اسکے
معدہ کی بناوٹ اور ترکیب بدل جائے۔ (یہ اُن لوگوں کی تحقیقات ہے۔ ہم ایسا نہیں
مانتے ہیں۔ ہمارا خیال ہے۔ کہ شروع سے ہی انسان گوشت خور نہیں بنایا گیا ہے۔ بلکہ یہ
پیچھے بنا ہے۔ ہمارے شاستر اسکے گواہ ہیں) (مترجم)

اگر انسان طبعاً گوشت خور ہوتا۔ تو اسمیں اسکا فطری میلان پایا جاتا۔ یہ تو
بخوبی ظاہر ہے۔ کہ کچے لہولہان گوشت سے سب نفرت کرتے ہیں۔ اور بچے تو اس
کی صورت دیکھنے کے روادار نہیں ہیں۔ اور یہ بھی ایک امر مسلمہ ہے۔ کہ بچے ابتدا
میں گوشت سے دور بھاگتے ہیں۔ مگر رفتہ رفتہ اسے پسند کرنے کو مجبور ہوتے ہیں۔ اور
طبعی نفرت گوشت خوری دب جاتی ہے۔

تحقیقات کیمیائی سے (جیسا کہ پہلے بیان ہو چکا ہے) یہ امر بخوبی ثابت ہو گیا ہے
کہ انسان کی جسمانی توانائی اور قوت کے لئے جو نمنا درکار ہے۔ وہ نباتات کے اندر بکثرت
موجود ہے۔ جس سے غیر نباتی اشیاء کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ اگر یہ امر صحیح نہ ہوتا۔ تو
ہمیں تعجب ہوتا۔ کیونکہ سب سے زیادہ مضبوط اور کار آمد جانور سبزی ترکاری کھا کر گذارہ کرتے
ہیں۔ پالتو جانوروں میں بیل سے بڑھکر کوئی جانور مفید نہیں ہے۔ اور وہ گھاس چارہ
پر بسر اوقات کرتا ہے۔ مگر بوجھ ڈھونے۔ زمین کاشت کرنے کا بہت سا کام دنیا
کے مختلف حصّوں میں اسی کی طفیل سے ہوتا ہے۔ اسکے بعد گھوڑا۔ اونٹ۔ این ڈیئر۔

(پالتو ہرن) اور ہاتھی وغیرہ جانور ہیں۔ جنگلی جانوروں میں بھینسا۔ بائسن۔ دریائی گھوڑا زیبرا۔ چکارہ۔ چمپنزی (لنگور) اور نگ اوٹان (بن مانس) گوریلہ وغیرہ بندر اپنی حیرت انگیز قوت کے واسطے مشہور ہیں۔ گوشت خور جانوروں میں شیر ببر اور شیر سب سے قوی ہیکل ہیں۔ مگر انسان کے کسی کام نہیں آتے۔ برعکس اسکے وہ اور جانوروں اور انسانوں کی بربادی کے باعث ہوتے ہیں۔ اور آدمی جب موقع ملتا ہے۔ اسکے مارنے کے فکر میں رہتا ہے۔ (ان سے زیادہ مضبوط بعض کئی قسم کے بندر موجود ہیں۔ جو لوہے کی سلاخ کو توڑ دیتے ہیں) کتا اور بلی ہی گوشت خوروں میں سے ہیں۔ جو انسان کے کچھ کام کے ہیں۔ اور سب سے عجیب بات یہ ہے۔ کہ کتا جو طبعاً گوشت خور ہے۔ دودھ۔ روٹی کھا کر خوب پلتا ہے۔ جیسا بہتوں کے تجربہ سے ثابت ہے۔ اور حال کے تجربوں سے ثابت ہو گیا ہے۔ کہ شکاری کتے دودھ۔ روٹی پر بلکہ خوب مضبوط ہو جاتے ہیں۔ اور دیر تک بھاگ دوڑ سکتے ہیں۔

عوام کا خیال ہے۔ کہ بیل چونکہ بہت زور آور جانور ہے۔ اسلئے اسکا گوشت کھانے سے انسان بھی مضبوط ہو جاتا ہے۔ مگر اس خیال اور امریکہ کے سرخ رنگ وحشیوں کے خیال میں بہت اختلاف نہیں ہے۔ جو یہ کہتے ہیں۔ کہ بہادر دشمن کا دل نکال کر کھانے سے آدمی دلیر بنجاتا ہے۔ بیل کی قوت اسکے جسمی گوشت میں نہیں۔ بلکہ اسکی خوراک میں ہے۔ جو وہ کھاتا ہے۔ انجن کی قوت پرزوں اور پیچوں میں نہیں ہوتی۔ بلکہ کوئلہ اور پانی میں ہے۔ جو اسکی خوراک ہے۔ بعض جاہل لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ چونکہ انسان کا جسم گوشت پوست اور خون سے بنا ہوا ہے۔ اسوجہ سے جانوروں کا خون اور گوشت انکی پرورش اور مضبوطی کے لئے نہایت ضروری ہے۔ لیکن جو آدمی خوراک کی ماہیت اور استفام کی نسبت تیسری فصل کو پڑھیگا۔ اسکے دل کے اس قسم کے نکمے خیالات فوراً دور ہو جائینگے۔ لیکن ایک اور امر یہاں پر بیان کر دینا مناسب ہے۔ کہ اگر یہی خیال درست ہے۔ تو جانور کا گوشت نہیں۔ بلکہ تمام جسم مع کھال۔ ہڈی۔ انتڑیاں وغیرہ کھانا چاہئے۔ جیسے جنگلی جانور کھاتے ہیں۔ گو یہ امر

پانچویں فصل میں ثابت کردیا گیا ہے۔ کہ انسان نباتی غذا پر بخوبی رہ سکتا ہے۔ مگر لوگ گوشت خوری کے حق میں یہ رائے دیتے ہیں۔ کہ دنیا کی زبردست قومیں سب سے زیادہ گوشت کھانے والی ہیں۔ اور نباتی غذا کھانے والی قوموں پر حکومت کرتی ہیں مگر اسکی بابت یہ گذارش ہے کہ گو خوراک کا قوموں کی طبیعت پر بہت اثر ہوتا ہے۔ مگر یہی ایک امر ایسا نہیں ہے۔ جو کسی قوم کی تاریخ کو بناتا یا بگاڑتا ہے۔ بلکہ ذہنی۔ تمدنی ملکی مالی۔ جغرافیائی اور دیگر اسباب بھی اسکے بنانے یا بگاڑنے کے موجب ہوتے ہیں۔

خوراک کو انسان اپنے واسطے آپ تجویز کرتا ہے۔ اور پھر خوراک ہی اسے بناتی ہے اسبات کو یاد رکھنا چاہئے۔ کہ آج کل جو گوشت کھایا جاتا ہے۔ وہ زیادہ تر دستور کی وجہ سے ہے۔ اور زمانۂ حال ہی سے زیادہ تر اسکا تعلق ہے۔ ازمنہ وسطی کے طبقہ وسطی کے لوگ اور رؤسا و شرفا بہت گوشت کھایا کرتے تھے۔ مگر دہاقین اور طبقۂ ادنےٰ کی خوراک گوشت سے بالکل مبرا تھی۔ وہ دودھ۔ دہی۔ گھی۔ روٹی۔ سبزی بھاجی وغیرہ کھاتے تھے۔ مکاکف کہتا ہے ۱۶۳۰ء کا ذکر ہے۔ کہ گلاسکو میں جسکی آبادی تین لاکھ تھی۔ بیل نہیں مارتے تھے۔ کیتھ صاحب کہتے ہیں۔ کہ ۱۸۲۱ء اور ۱۹۲۰ء کے درمیان مزدور پیشہ لوگوں کی معمولی خوراک دودھ۔ مچھلی۔ انڈے۔ جو کی روٹی۔ آلو اور دیگر سبزی بھاجیاں تھیں اور طبقۂ اعلےٰ کے لوگ بھی زیادہ تر یہی چیزیں کھاتے تھے۔ محلہ میں نہ تو کوئی نانبائی تھا۔ اور نہ قصاب۔" قدیم زمانہ کے رومیوں کی بھی یہی کیفیت تھی وہ پیدل میلوں تک چلتے تھے۔ دشمنوں سے لڑتے تھے۔ اور عموماً فتحیاب ہوئے تھے اور انکی غذا مکئی کی روٹی تھی۔ روما کے آخری زمانہ میں بیشک گوشت خوری اور عیش و عشرت کے لوازم کا رواج ہؤا تھا۔ مگر اسکے ساتھ ہی انکا جسمانی اور ملکی انحطاط بھی انہی عادتوں کے ساتھ شروع ہؤا تھا۔ یہ امر قابل غور ہے۔ کہ گذشتہ چند پشتوں سے مرض اور جسمانی ناتوانی شروع ہوئی ہے۔ اور اسی وقت سے گوشت خوری اور دیگر عیاشیاں رائج ہوگئیں ہیں۔ اور کئی مذموم و مضر عادات نے زور پکڑ لیا ہے۔

یہ دریافت کرنا بہت دشوار ہے۔ کہ موجودہ پود کی بیماری اور جسمانی کمزوری

کس حدتک گوشت خوری وغیرہ کی وجہ سے پیدا ہوئی ہے۔ مگر یہ بات وثوق کے ساتھ کہی جاسکتی ہے۔ کہ بیماری انسان کی حالت طبعی کا حصہ نہیں ہے۔ جنگلوں اور میدانوں کے جانوروں کو دیکھو۔ جو شاذو نادر بیمار ہوتے ہیں۔ مگر غیر طبعی حالات میں زندگی بسر کرنے سے قدرت کے اصل مقصد کو زک پہنچے اور انسان آئے دن طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا پایا جاتا ہے۔ اصول ایک ہی ہے۔ جو جاندار اور بے جان پر عائد ہوتا ہے۔ اگر ایک اوزار سے وہی کام لو۔ جسکے واسطے وہ بنایا گیا ہے۔ تو وہ برسوں تک چلیگا۔ مگر جب اس سے کوئی اور کام لیا جائے۔ تو فوراً ٹوٹ کر بیکار ہو جاتا ہے۔ اسی اصول کو مدنظر رکھ کر ہم یہ دعوے قائم کرتے ہیں۔ کہ بیماری اور کمزوری کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے۔ کہ انسان نے گوشت کو اپنی خوراک بنا دیا ہے۔ جسکے واسطے اسکا معدہ فطرتاً موزون نہیں ہے۔ ہمنے عالموں کے آرا پیش کرکے اس امر کو بخوبی ثابت کر دیا ہے۔

شاید یہ کہا جائے۔ کہ جدید تمدن کے مصنوعی اسباب اور حالات کی وجہ سے مصنوعی خوراک بھی کھانے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ مگر ان حالات کو مدنظر رکھ کر تو وہی خوراک کھانا چاہیئے۔ جو بآسانی ہضم ہو سکے۔ اور معدہ کے عین موافق ہو جس سے معدہ پر بار نہیں پڑتا۔ اور فضلہ بھی بآسانی جسم سے خارج ہو سکتا ہے۔ ہم پہلے بیان کر چکے ہیں۔ کہ اس اعتبار سے گوشت کھانا کسی طرح موزون نہیں ہے کیونکہ اسکے اندر مضر وغیر مفید اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔ اگر یہ جسم کے اندر داخل ہونگے تو اسے فائدہ کی بجائے انکی کثرت سے نقصان پہنچیگا۔

ان دعاوی کو پیش کرنے سے ہمارا یہ مقصد نہیں ہے۔ کہ ہم ایک موجودہ خیال کی تردید کرنا چاہتے ہیں۔ مگر ہم ایک ایسا مفید اور اچھا خیال پیش کرتے ہیں جہاں پہلے کوئی اچھا اور فائدہ مند خیال موجود نہ تھا۔ مہذب انسان نے اپنی موجودہ خوراک غذا کے مسائل کے مطالعۂ اور غور و فکر سے مقرر نہیں کی ہے۔ بلکہ کسی اور وجہ سے اسے یہ غذا کھانی پڑتی ہے۔ مثلاً دستور۔ عیش پسندی۔ قیمتی غذاؤں کے کھانے

کی استطاعت وغیرہ سب سے ضروری ہیں۔

قدرت کے منشاء کے برخلاف مرض خیز ہونے کے علاوہ ایک اور وجہ بھی ہے۔ کہ ہمیں گوشت سے کیوں اجتناب قطعی کرنا واجب ہے۔ جیسا چھٹی فصل میں بیان ہوا ہے۔ گوشت کے اندر جرم زو کیڑے پائے جاتے ہیں۔ جو کئی بیماریاں پیدا کرنے کے موجب ہوتے ہیں۔ اور جسم کی مرض کی مزاحمت کرنے کی قوت کو گھٹاتے ہیں۔ ڈاکٹر کہتے ہیں۔ ہمارے خون کے اندر صحت بخشنے والے جراثیم ہوتے ہیں۔ جو اُن کیڑوں کے اثر بد کو روکتے ہیں۔ جو غذا اور پانی کے ساتھ ہمارے بدن کے اندر روز بروز داخل ہوتے رہتے ہیں۔ یورک ایسڈ کے مسئلہ کی وجہ سے اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ کہ ہم کو کیوں گوشت خوری سے احتراز کرنا چاہیئے۔

پانچویں فصل میں جو باتیں بیان ہوئی ہیں۔ ان سے وہ اعتراض بھی رد ہو جاتے ہیں۔ جو لوگ یہ کہتے ہیں۔ کہ بناتی غذا طرف چند آب وہوا و ملکوں کے موزوں ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے۔ کہ آب وہوا کا جو کچھ اثر ہوتا ہے۔ اسکی وجہ سے صرف ہائیڈرکاربن (روغن) کی کمی بیشی کرنی پڑتی ہے۔ کسی ملک میں انکی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ اور کسی جگہ کم۔ اور ہر قسم کے روغن مغزیات اور نباتی تیلوں میں ہر ملک میں بکثرت ہوتی ہیں۔ گویا گوشت میں بھی اور نباتی غذا میں بھی یہ اشیاء مل جاتی ہیں۔

یورک ایسڈ کے مسئلہ پر بحث کرتے ہوئے دکھایا گیا۔ کہ سبزی خوروں کا تجربہ ہے کہ وہ سردی و گرمی کی شدت گوشت خوروں کی بہ نسبت زیادہ آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں۔

انگلستان میں بعض لوگ کہتے ہیں۔ کہ اگر جانور گوشت کے لئے نہ مارے جائیں تو تھوڑے ہی عرصہ میں انکی اتنی افراط ہو جائے۔ کہ انسان کا جینا محال ہو جائے۔

لیکن اگر اسپر ذرا غور کی جائے۔ تو معلوم ہو جائیگا۔ کہ یہ سب اندیشے بے بنیاد ہیں جو جانور گوشت کے لئے پالے جاتے ہیں۔ ان پر ہمیں پورا اختیار ہے۔ اسلئے ہم جتنا چاہئیں۔ انکا شمار اپنی مرضی کے مطابق گھٹا بڑھا سکتے ہیں۔ اگر گوشت خوری ترک

کردی جائے۔ تو نسل کشی موقوف ہو سکتی ہے۔ گائے۔ بیل۔ بھیڑ۔ بکری۔ سوئر۔ مرغی وغیرہ کی ذبح خانے کو بہم پہنچانے کے واسطے خاص پرورش کی ضرورت نہ رہے۔ اور ملک میں ان جانوروں کی کثرت کا کوئی خوف نہ رہے۔ جیسے گلہریوں۔ جنگلی چوہوں۔ گدھوں۔ کتوں اور گھوڑوں کی کثرت نہیں ہے۔ اگر جانور قدرتی موت مرینگے۔ تو انکی لاشوں کا بندوبست کرنا مشکل نہیں ہے۔ آخر کار گدھوں اور گھوڑوں وغیرہ کی نعشیں بھی تو ٹھکانے لگائی جاتی ہیں۔ بعض لوگ کہتے ہیں۔ کہ گائے بیل کے مردہ جسموں کو نہ کھانا۔ گویا ایک مفید شے کو ضائع کرنا ہے۔ مگر یہ خیال بہت ذلیل ہے۔ اور انسان کو بھیڑیا۔ چرخ وغیرہ کے ہم سطح کرنا ہے۔ جو دیگر ممالک میں مردہ جانوروں کی نعشوں کو کھا کر زمین کو پاک کرتے ہیں۔ شائد گوشت خور بُرا مانینگے۔ کہ گوشت کو نعش کہکر پکارا جاتا ہے۔ مگر اسکا یہ نام نامناسب نہیں ہے۔ عالم کہتے ہیں۔ کہ جس وقت جان جسم سے نکل جاتی ہے۔ تو جسم بگڑنا شروع ہو جاتا ہے۔ چاہے لوگوں کو برا لگے۔ مگر ہم کلھاڑہ کو کلھاڑہ ہی پکارینگے کیونکہ بے جان جسم نعش ہے۔ اور اسمیں فورا سڑنے کا کام شروع ہو جاتا ہے۔ ہرن یا تیتر کے مردہ جسم کو نعش کہنے سے کوئی برا نہیں مانتا۔

سب سے زیادہ قابل غور امر یہ ہے۔ کہ زمین جس پر ہل جوتا جاتا ہے۔ اور وہ زمین جو کہ حیوانات برائے گوشت کے پالنے کے واسطے کام آتی ہے۔ دونو کے درمیان مقابلہ کیا جائے۔ جرمنی کا مشہور محقق الگزنڈر ہمبولٹ کہتا ہے۔ کہ جو قطعہ اراضی صرف ایک شکاری کے لئے بس ہوتا ہے۔ اسپر دس کسان اور سو پھل پھول کھانیوالے بسر اوقات کر سکتے ہیں۔

لنڈن یونیورسٹی کے مشہور پروفیسر فرانسس نیومن صاحب لکھتے ہیں۔ اگر یک سو ایکڑ اراضی کا حساب کیا جائے۔ تو اس سے حسب ذیل باتیں حاصل ہوتی ہیں۔ اگر اس ٹکڑے کو بھیڑوں کی پرورش کے لئے وقف کیا جائے۔ تو بیالیس آدمیوں کی پرورش ہو۔ اگر وہاں دودھ دینے والے جانور پالے جائیں تو (۵۲) آدمیوں کا گذارہ ہوتا ہے۔ اگر اسپر گیہوں بوئے جائیں۔ تو ڈھائی سو آدمی رہ سکتے ہیں۔ اور اگر آلو بوئے

جائیں۔ تو ۶۸۳ آدمیوں کی بسراوقات ہوتی ہے۔

برطانیہ میں ساڑھے تین کروڑ ایکڑ اراضی چراگاہوں کے لئے وقف ہے۔ اگر اس میں سے دو کروڑ ایکڑ پر گندم بوئی جائے۔ تو اس سے چار کروڑ جانوں کا گذارہ ہو سکتا ہے۔ اس سے ظاہر ہے۔ کہ اگر برطانیہ کے لوگ گوشت کی بجائے سبزی ترکاری کھایا کریں۔ تو اس حساب سے تمام آبادی کا تھوڑی سی زمین پر گذارہ ہو سکتا ہے۔

یہ بھی ایک قابل غور ہے۔ کہ جن جانوروں کا گوشت بکتا ہے۔ انہیں اناج کھلا کر خوب تیار کیا جاتا ہے۔ جس سے غذا کا بہت نقصان ہوتا ہے۔ مویشیوں کے امراض کا ماہر پوائیٹ کہتا ہے۔ کہ پونے دو سیر جو کھانے سے صرف آدھ سیر پورک بنتا ہے۔ اور ایک پونڈ گوشت کے لئے ڈھائی سیر اناج برباد کرنا پڑتا ہے۔ سر جان لاوز مویشی پروری کے تجربوں کی رپورٹ میں لکھتے ہیں۔ "فی ہفتہ ایک سور بیس سیر اناج کھاتا ہے۔ اور اس سے پانچ چھ سیر گوشت بنتا ہے۔ جسکے معنی یہ ہیں۔ کہ ایک پونڈ گوشت کے لئے ساڑھے تین سیر اناج برباد کرنا پڑا۔ ایک اور امر قوی اہمیت کا یہ ہے۔ کہ دیہاتی آبادی کو جو اراضی چراگاہ کے لئے ملی ہوئی ہے۔ اسکا ایک ادنےٰ حصہ مویشی کی پرورش کرتا ہے۔ اور بڑے بڑے قطعات اراضی خالی پڑے ہوئے ہیں۔ لوگ شہروں کو چلے آرہے ہیں۔ اس سے قوم کو سخت نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

گوشتی اور نباتی خوراکوں پر کتنا کتنا خرچ ہوتا ہے۔ ذیل کے اعداد سے اس کی کیفیت واضح ہوتی ہے۔ لارڈ پلے فیئر نے ایک سرکاری رپورٹ میں قرار دیا ہے۔ چار اونس پروٹیڈ پیدا کرنے والی چیزیں اور ساڑھے دس اونس دیگر اشیاء روزانہ کھانی پڑتی ہیں جس سے جسم میں قوت پیدا ہوتی ہے۔ اور خرچ کا تخمینہ ہفتہ کا ہے۔ اوّل الذکر پر بارہ روپیہ اور موخر الذکر پر ۲۳ روپے خرچ ہوتے ہیں۔ کتاب کے اندر ایک ایک عام طور پر کھائے جانے والی خوراک کتنی ایک شخص کھاتا ہے۔ لنڈن میں کم از کم کیا خرچ ہوتا ہے۔ ایسے اعداد شمار کو گنا ہے ہم نے چھوڑ دیا ہے۔ (مترجم)

ایک مصنف سی بوہم (ڈنٹری) کہتا ہے۔ کہ اگر اہل مزدوری گوشت کی بجائے سبزی ترکاری

پر بسر اوقات کریں۔ تو انہیں آدھے کے قریب خرچ کم پڑے۔ شہر یارک کے کاریگر اور
مزدور پندرہ روپے فی ہفتہ کماتے ہیں۔ اسکا نصف حصہ خوراک پر صرف ہو جاتا ہے۔ اگر
وہ گوشت چھوڑ کر سبزی کھائیں جس سے اتنی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ جتنی گوشت وغیرہ
سے۔ تو انہیں پچاس فیصدی کی کفایت رہے۔

اہل برطانیہ ہر سال ڈیڑھ کروڑ پونڈ یعنی ساڑھے بائیس کروڑ روپیہ گوشت پر
خرچ کرتے ہیں۔ اگر گوشت کی مقدار گھٹا کر نباتی غذا سے کام لیا جاوے۔ تو قوم کو کسقدر
فائدہ پہنچے۔ اور اس سے جو روپیہ بچے۔ وہ کسی اور مفید کام میں صرف ہو سکتا ہے۔
گوشت خور یہ بھی کہتے ہیں۔ کہ اگر گوشت خوری ترک ہو جائے تو چمڑے کا قحط نازل ہو
جائیگا۔ صابون۔ ہڈی کی چیزیں اور جوتیاں کہاں سے آئینگی۔ یہ کوئی بڑی دقت نہیں
ہے۔ اور صرف چند روزہ ہوگی۔ اگر ہو بھی انسان کوئی ایسی چیز ایجاد کریگا۔ جو چمڑے کا کام
دے سکتی ہے۔ گو اس قسم کی کئی چیزیں بازاروں میں فروخت ہوتی ہیں۔ لیکن ان کی
بہم رسانی بہت کم ہے۔ اسلئے وہ گراں ہیں۔ کیونکہ جانوروں کا چمڑا بہت ارزاں ہے۔
نقلی ہاتھی دانت اور ہڈیاں برسوں سے بازاروں میں فروخت ہوتی ہیں۔ زیتون اور
دیگر نباتی کے روغن سے صابون تیار کئے جاتے ہیں۔ اور بعض انہیں کام میں لاتے
ہیں۔ کیونکہ وہ چربی کے صابون سے زیادہ اچھے ہوتے ہیں اور بھلا جانداروں نے آخر
مرنا نہیں ہے۔ اس وقت وہ چیز انکی ہی ہوگی۔ اگر وہ چاہیں) انگلستان جیسے گوشت
خور ملک میں سبزی خوروں کی بابت غلط فہمیاں بہت جلد پیدا ہو جاتی ہیں۔ سبزی خور
تھوڑے سے ہوتے ہیں۔ ذرا کسی کی حالت خراب ہوئی۔ بس غلط فہمی ہو گئی۔ ان میں
سے کئی ایسے ہیں۔ جو اپنی خوراک کے لئے اچھے اشتہار نہیں بنتے۔ مگر اس بات کو
یاد رکھنا چاہئے۔ کہ اس ملک کے بہت سے سبزی خور ڈاکٹروں کی ہدائت سے سبزی بھاجی
کھاتے ہیں۔ اسلئے ہم انہیں مریض سمجھتے ہیں۔ اور معمولی تندرست سبزی خور نہیں۔
دوسری افسوس کی بات یہ ہے۔ کہ جب کوئی آدمی سبزی کھانا شروع کرتا ہے۔ تو عام
طور پر بیچارے پر آوازے کسے جاتے ہیں۔ اور اسے کھلی میں اڑا دیا جاتا ہے۔ جبکی

وجہ سے اسکی بہت ہمت ٹوٹ جاتی ہے۔ ایک اور قباحت یہ بھی ہے۔ کہ سبزی کھانے والے کو یہاں اچھی بناتی خوراک ہی دستیاب نہیں ہوتی۔ اور سب سے بڑی بات یہ ہے۔ کہ جو لوگ بناتی غذا کھاتے ہیں۔ وہ مختلف خوراکوں کی غذائت کے تناسب سے بالکل ناواقف ہوتے ہیں۔ جسکی وجہ سے کھانے کی چیزوں کے انتخاب میں سب غلطی کرتے ہیں اور نتیجہ اکثر مضر ہوتا ہے۔ تاہم خوشی کی بات ہے کہ گذشتہ چند سالوں سے بناتی غذا کے حامیوں اور انکی انجمنوں کی کوششوں سے مختلف خوراکوں کا علم پھیلایا گیا ہے جس سے عوام کو بہت فائدہ پہنچ رہا ہے۔ اور نتائج تسلی بخش برآمد ہوئے ہیں۔ دنیا کے ہر حصہ سے بناتی غذا کی بابت شہادت بہم پہنچ رہی ہے سیاحوں اور محققوں کے ذریعہ سے دنیا کی سبزی خور قوموں کے تجربے سے ہمارے دعاوی کو بہت تقویت پہنچ رہی ہے۔ اور لوگ انکی کتابوں کو پڑھکر ان حالات کی خود تصدیق کر سکتے ہیں۔ یا سیاحت کے ذریعہ سے بچشم خود دیکھ سکتے ہیں۔ کہ سبزی ترکاری کھانے سے قوموں اور لوگوں کو کتنا فائدہ پہنچتا ہے۔

بعض لوگ کہتے ہیں۔ کہ ڈاکٹروں کی کثرت رائے سبزی ترکاری کی وکالت نہیں کرتی ہے جسے وہ اسکے مضر صحت ہونے پر دلیل سمجھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کی ہمارے دل میں بہت عزت ہے۔ تو بھی ہم یہ کہے بغیر نہیں رہ سکتے۔ کہ وہ بھی عوام کی طرح عادت کے غلام اور دستور کے پابند ہیں۔ اور انکے اچھے بُرے ہونے کی بابت بہت کم سوچتے ہیں۔ علاوہ ازیں میڈیکل کالجوں میں علم خوراک کی تعلیم نہیں ہوتی ڈاکٹر جارج بلیک نے تھوڑا عرصہ ہوا۔ لنڈن کے ایک جلسہ میں اعتراف کیا تھا۔ ڈاکٹر کو خوراک کی نسبت بہت کم یا کچھ بھی معلوم نہیں ہے۔ سبزی ترکاری کی غذائت کا اسے کوئی علم نہیں ہے۔ وہ تجربہ کرنے کی جرأت نہیں کرتا۔ مبادا نقصان اٹھانا پڑے مریض کے رشتہ داروں کی جھڑکیاں اور ڈاکٹروں کی لعن طعن برداشت کرنے کی ضرورت پیش آئے۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ بالعموم لوگوں کو سبزی خوری سے کوئی ہمدردی نہیں ہے۔ ڈاکٹر اسی سبب سے اسے رائج کرنے سے گھبراتے ہیں۔

مگر خوشی کی بات ہے۔ تھوڑے عرصہ سے ڈاکٹروں کی توجہ مسئلہ خوراک کی طرف مائل

ہو رہی ہے۔ اور وہ لوگوں کو گوشت کم کرنے کی ہدایت کرتے ہیں۔ جسکے باعث گوشت کی مقدار کم صرف ہوتی ہے۔ نباتی غذا کا فائدہ یا نقصان تجربہ اور نتیجہ سے دیکھنا چاہئے کثرت رائے سے فیصلہ نہیں ہو سکتا۔

ایک عالم کا یہ قول بالکل صحیح ہے۔ کہ "ترقی کی تاریخ گویا قلیل گروہوں کی جدّو جہد کی تاریخ ہے"

ایک اور وجہ نباتی غذا کی بابت غلط فہمی پھیلنے کی یہ ہے۔ کہ جو لوگ اسکا تجربہ کرتے ہیں۔ وہ صرف یہ کرتے ہیں۔ کہ کبھی بدوں گوشت کے غذا کھائی۔ اور پھر یہ کہتے ہیں۔ کہ سبزی مفید نہیں ہے۔ اور یہ کہ کھانے کے ایک دو گھنٹے کے بعد ہی سخت بھوک لگی اوروں کے لئے مفید ہوتی ہو۔ مگر میرے لئے نہیں ہے۔ مگر اس اصول سے کسی غذا کے نفع یا نقصان کا اندازہ نہیں ہو سکتا۔ اسکے متعلق اول تو یہ بات ہے۔ کہ جو لوگ مدّت سے گوشت کھانے کے عادی ہیں۔ وہ ضرور اسکی عدم موجودگی کی ضرورت محسوس کرینگے۔ دوسری بات یہ ہے۔ کہ معدہ عرصہ سے گوشت کا عادی ہے۔ اسلئے دوسری قسم کی غذا یکایک ہضم کرنے میں دقت پیش آتی ہے۔ اگر شراب پینے والے کو پانی پینے کو مجبور کیا جائے۔ تو وہ فوراً یہ کہیگا۔ کہ پانی پینے کے کام کا نہیں ہے۔ یہی حال اس آدمی کا ہے۔ جو جھٹ پٹ گوشت چھوڑ کر سبزی کھانے لگتا ہے۔ تبدیلی خوراک کی بابت ہم کسی اگلی فصل میں بحث کرینگے۔

اس سے ظاہر ہوگیا۔ کہ جو باتیں اور دلائل ہمنے پچھلی فصلوں میں بیان کئے ہیں۔ انسے ثابت ہوتا ہے۔ کہ سبزی خوری کوئی ضبط یا علّت نہیں ہے۔ بلکہ ایک علم ہے۔ یا طریقہ ہے جسکی بنیاد علمی و تحقیقی اصول پر قائم ہے۔ اگر اسکا رواج عام ہو جائے تو اس سے لاکھوں کا بھلا ہو۔ نہ صرف جسم ہی کی قوت بڑھے۔ بلکہ جیب میں روپیہ بھی جمع ہو۔ گوشت خوری ڈاکٹری اور کیمیائی پہلوؤں سے مفید نہیں ثابت ہوتی۔ اور نہ قوموں اور لوگوں کا تجربہ اسکی تائید کرتا ہے۔

لیکن قاعدہ کی بات ہے۔ کہ دستور اور تعصب جلد نہیں مٹتے۔ گو تبدیلی واقع ہو رہی

ہے۔ کہ علم پھیل رہا ہے۔ مگر ابھی ایک عرصہ درکار ہے جب اہل مغرب اپنی موجودہ عادتوں سے توبہ کرینگے۔ اور اس راستہ کو اختیار کرینگے۔ جو علم اور قدرت کی طرف سے موزوں ثابت ہوتا ہے + جرمن عالم ہمبولٹ کہتا ہے۔ ایک سچائی کے رواج عام کے لئے دو صدیاں درکار ہوتی ہیں۔

اس مسئلہ کی اور صورتوں پر جو بحث ہوگی۔ اسمیں اسی طریقہ سے کام لیا جاتا ہے جو گوشت خور اور سبزی خوروں کے مساوی حسب حال ہے۔

نویں فصل

غذا چبانا

یہ تو مسلم ہے۔ کہ چاہے کوئی کام ہو۔ اسکے کرنے کا ڈھنگ نہایت ضروری ہے مگر یہ امر بہت تعجب انگیز ہے۔ کہ غذا چبانے کے طریقے کے متعلق لوگوں نے مدتوں تک سوال نہیں پوچھا۔ حال ہی میں اسکی طرف توجہ ہوئی ہے۔ ان لوگوں نے بھی اسے نظرانداز کیا۔ جو غذا کی نوعیت پر غور کرتے ہیں۔ ہم پھر انجن کا ذکر کرنے کو مجبور ہیں۔ کیونکہ مسئلہ زیر بحث سے اسے خاص لگاؤ ہے۔ انجن کے بھاڑ کے اندر کوئلہ یا ایندھن بھرنا بھی ایک خاص کام ہے۔ جسے ہر کوئی انجام نہیں دے سکتا۔ اگر جلتی آگ پر ہوشیار اور تجربہ کار فائرمین ایندھن نہ ڈالے۔ تو وہ برباد ہوجاتا ہے۔ اور حرارت کافی مقدار میں پیدا نہیں ہوتی ہے۔ اور انجن پورا کام نہیں کرسکتا اسی طرح پیٹ کو بھرنے کے لئے سمجھ چاہئے۔ کہ کونسی غذا۔ کس مقدار اور طریقہ سے کھانا چاہئے جس سے جسم کو زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچے۔

اس بات کو یاد رکھو۔ کہ منہ بھی قواء ہاضمہ کا ایک ضروری جزو ہے۔ جیسے معدہ اور انتڑیاں ہیں۔ منہ کے دو بڑے کام ہیں۔ (۱) غذا کو خوب چبانا اور باریک کرنا (۲) لعاب دہن سے اسے تر کرنا۔ اول الذکر ایسا ضروری عمل ہے۔ کہ اسپر زور دینا فضول ہے۔

کیونکہ جب تک غذا پسکر خوب باریک نہیں ہوجاتی۔ وہ جزو بدن نہیں ہو سکتی۔ اگر دانت اپنا کام اچھی طرح نہیں کرتے۔ تو وہ معدہ اور انتڑیوں کو کرنا پڑیگا۔ اگر غذا موٹی چھوٹی پیٹ کے اندر جائیگی۔ تو عمل ہاضمہ ایسا دھیما ہوجائیگا۔ کہ اسکی بدہضمی اور سڑاند پیدا ہوجائیگی۔ اور فضلہ کی ایک بڑی مقدار پیٹ کے اندر جمع ہوجائیگی۔ جس سے صحت اور قوت جسمانی کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔

دوسرا کام منہ کا کیمیائی ہے۔ جو پہلے سے بھی زیادہ اہم ہے۔ سر ہنری ٹامسن اس کی بابت لکھتے ہیں۔ "اس بات کو کبھی نہیں بھولنا چاہئیے۔ کہ پیٹ وہ گڑھا ہے۔ جہاں غذا خوب چبا کر باریک اور لعاب دہن سے مرطوب کرکے اور اسیطرح ہضم کرکے پیٹ میں جانی چاہئیے۔" یہ امر نہایت ضروری ہے۔ اور اسپر زور دینا فضول ہے۔ بعض لوگ کہتے ہیں۔ لعاب دہن روغن کا کام دیتا ہے۔ جس سے غذا تر ہوکر جلد حلق کے نیچے اتر جاتی ہے۔ گوشت جیسی غذا کو خوب چبانا چاہئیے۔ مگر نرم غذاؤں کو یوں ہی کھا لینا چاہئیے۔ مثلاً دودھ کے پیڑے اور دلیہ کھیر وغیرہ۔

مگر یہ خیال واقفیت کے خلاف ہے۔ اور دراصل اس کے بالکل برخلاف چاہئیے گوشت معدہ میں جاکر عرق شکمی کے ذریعہ سے ہضم ہوتا ہے۔ اسکے لئے لعاب دہن کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ مگر جن چیزوں میں چینی اور میدہ کا جزو بکثرت پایا جاتا ہے۔ وہ منہ میں ہضم ہوتی ہیں۔ یا معدہ سے گزر کر انتڑیوں میں جاکر ہضم ہوتی ہیں۔ اسلئے لعاب دہن کی ضرورت ہے۔ آج کل یہ بہت برا دستور ہے۔ کہ جن غذاؤں کو سب سے زیادہ عرق دہن کی ضرورت ہے۔ ان کو ایسا بنایا جاتا ہے۔ کہ ان کو بہت لعاب دہن مل ہی نہ سکے۔ اسی واسطے تو ڈاکٹر لوگ انہیں خشک غذا مثلاً روٹی کے ٹکڑے کے ساتھ کھانے کی ہدایت کرتے ہیں۔ یہی حال رقیق غذا مثلاً دودھ کا ہے۔ یہ بھی غذا ہے۔ اور اسے عرق دہن کی ضرورت ہے۔ اسے نوشیدنی نہیں سمجھنا چاہئیے۔

قوت و صحت جسمانی پر خوب چبا کر کھانے کا کیا اثر ہوتا ہے۔ اسکا مختصر ذکر خالی از فائدہ نہیں ہوگا۔ اس سے یہ بھی ظاہر ہوجائیگا۔ کہ گویہ بہت معمولی سی بات ہے۔

مگر اسکے نتائج اور فوائد کا اثر نہایت وسیع ہوتا ہے۔

جو کچھ پہلے بیان کیا گیا ہے۔ اور نیز اصول اولیہ سے یہ عیاں ہوتا ہے۔ کہ چبانے سے قوتِ ہاضمہ کو بہت مدد ملتی ہے۔ اور اس سے تمام نظام ہاضمہ پر بہت وسیع اثر ہوتا ہے۔ پروفیسر چٹین ڈن صاحب کہتے ہیں۔ ہم ہر روز ایسی چیزیں بہت کھاتے ہیں جنکے اندر میدہ بہت ہوتا ہے۔ اس سے یہ لازم آتا ہے۔ کہ غذا کو خوب چبانے کی عادت ڈالی جائے۔ تاکہ وہ معدہ میں جا کر بآسانی ہضم ہو سکے۔ بلکہ ہاضمہ کے دروازہ ہی پر اسے خوب باریک کر لینا چاہئے۔ یہ بھی صحیح ہے۔ کہ چھوٹی آنت کے اندر میدہ کے ہضم کرنے کو بعد ازاں ایک اور شئے پیدا ہو جاتی ہے۔ مگر اچھا نہیں ہے۔ کہ منہ میں کیوں اسے باریک کر کے معدہ میں نہ ڈالا جاوے۔ جس سے یہ عمل بآسانی ہوتا ہے۔ جب نوالہ منہ میں پڑے تو اسے خوب چباؤ۔ یہاں تک کہ اسکے ذرے ذرے الگ ہو جائیں۔ اس سے قوت ہاضمہ کا کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔"

(نوٹ:۔ ناظرین کو یہ بات واضح کر دینی چاہئے۔ کہ نشاستہ والی کل اغذیہ مثلاً گیہوں۔ آلو وغیرہ معدہ کے اندر ہضم نہیں ہوتے۔ ان کو ہضم کرنے والا یا تو لعاب دہن ہے۔ اگر کافی طور پر نہ ملے۔ تو معدہ سے یہ ویسے ہی گزر جاتی ہیں پھر انتڑیوں میں ایک لعاب ہے۔ جو ان کو ہضم کرتا ہے۔ یہ نقصان وہ ہے کہ ایسی غذا کو جس کے اندر نشاستہ ہو۔ منہ میں خوب چبا کر لعاب دہن اسکے اندر شامل کر کے اسکو ہضم نہ کر دیا جاوے۔ نشاستہ ہضم ہو کر مٹھاس میں بدل جاتا ہے۔ اور واقعی اتنا چبانا چاہئے۔ کہ مٹھاس اسکے اندر پیدا ہو جاوے (مترجم) +

یہ بھی ظاہر ہے۔ کہ جہاں عمل ہاضمہ کامل ہے۔ وہاں کوئی چیز ضائع نہیں ہوگی۔ یعنی فضلہ زیادہ نہیں پیدا ہوتا۔ اور نہ زیادہ مقدار غذا کی درکار ہوتی ہے۔ یہ امر جتنا ضروری ہے اسپر کماحقہ زور دینا دشوار ہے۔ جتنی غذا معدہ میں جا کر بخوبی ہضم نہیں ہوتی۔ وہ قوت ہاضمہ کے لئے بار گراں ہے۔ کیونکہ اسے اٹھائیس فٹ لمبی

آنت کے اندر سے گزرنا پڑتا ہے۔ اور اسمیں اسکی بہت سی طاقت صرف ہوتی ہے۔
اگر ہضم نہ کی ہوئی غذا اسکی قوت کھا جائے۔ تو رگوں پٹھوں۔ اعصاب۔ دماغ۔ دل وغیرہ
کے لئے کہاں سے طاقت آئیگی۔ جسم کی تمام ضروریات کے لئے جتنی قوت اور گرمی درکار
ہوتی ہے۔ وہ خوراک کی مقدار سے نہیں۔ بلکہ ہضم کی ہوئی غذا سے حاصل ہوتی ہے۔ اس
واسطے جتنی کم غذا معدہ میں بیکار پڑیگی۔ اسیقدر زیادہ قوت اعضائے رئیسہ کی مختلف
ضرورتوں کے مصرف کے لئے بچ رہیگی۔ غذا کو خوب چبانے سے معدہ کی خوراکوں کو
ہضم کرنے کی قابلیت بڑھ جاتی ہے۔ جو چیزیں بہت سخت ہوتی ہیں۔ وہ بھی آسانی سے
ہضم ہو جاتی ہیں۔ (اور جتنا زیادہ چبایا جاوے۔ غذا مقدار سے بڑھکر اندر نہیں جاتی ہے۔
جلدی جلدی ڈالنے سے زیادہ اندر ڈالی جاتی ہے۔ مترجم) ڈاکٹر ہیری کیمبل اس کا
مطالعہ کرتے رہے۔ اور انہوں نے رسالہ لنسٹ میں ۱۱ جولائی ۱۹۰۳ء کو اسکی بابت
حسب ذیل لکھا۔ "جو چیزیں ہم روز کھاتے ہیں۔ اگر انہیں خوب چبا کر معدہ میں ڈالا جائے
تو وہ بڑی آسانی سے ہضم ہو جاتی ہیں۔ جن چیزوں کے اندر میدہ بکثرت ہوتا ہے۔
اگر انہیں خوب باریک چبا لیا جائے۔ یہانتک کہ عرق دہن سے وہ خوب مرطوب ہو جائے
تو انکا ہضم کرنا بالکل مشکل نہیں ہے۔ اس طریقہ سے نئی قسم کے آلو بھی ہضم ہو
جاتے ہیں۔ گو وہ سخت ثقیل سمجھے جاتے ہیں"

جہاں عمل ہضم بہت اچھی طرح ہوتا ہے۔ وہاں فضلہ بہت تھوڑا پیدا ہوتا ہے
اور انتڑیوں کے اندر متعفن اور سڑنے والا مواد بہت کم پیدا ہوتا ہے۔ یہ تو بہت دفعہ
مشاہدہ میں آچکا ہے۔ کہ گائے کے گوبر بھیڑ بکری کی مینگنی اور گھوڑے کی لید میں
بدبو نہیں ہوتی۔ حالانکہ انسان کے فضلہ میں یہ بدبو اس سے کہیں زیادہ ہوتی ہے
اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ انکی چبانے کی عادت ہوگئی ہے۔ جو چیز معدہ کے اندر جاتی ہے۔
وہ خوب ہضم ہو جاتی ہے۔ اور گوبر۔ لید وغیرہ کی مقدار بھی بہت کم ہوتی ہے اسکے اندر
بدبو نہیں ہوتی۔ جو ہوتی بھی ہے۔ وہ گرم بسکٹ کی بو کی طرح ہوتی ہے۔ یہ امر نہایت
ضروری اور قابل غور ہے۔ کیونکہ انتڑیوں کے اندر جب غذا سڑنے لگتی ہے تو اس

ایک قسم کا زہر دار مادہ پیدا ہوجاتا ہے۔ جو خون کے ساتھ ملکر صحت اور قوت کے لئے سخت مضر ثابت ہوتا ہے۔

فضلہ کی مقدار بہت کم ہوجاتی ہے جسکی وجہ سے قبض یا پیچش ہونے کا بہت کم احتمال ہوتا ہے۔ جو لوگ خوب چبا کر غذا کھانے کے عادی ہوگئے ہیں۔ ان میں ایک بات یہ دیکھنے میں آتی ہے۔ کہ انکی قوت ذائقہ بہت نفیس و لطیف ہوجاتی ہے۔ اسکا یہ فائدہ ہے۔ کہ انہیں کھانے کا خاص مزا آتا ہے۔ اسکا سبب یہ ہے۔ کہ شے کا مزا عرق دہن کے ذریعہ سے ذائقہ کے خانوں کے اندر چلا جاتا ہے لیکن جب تک عرق دہن غذا کے ساتھ نہیں ملتا۔ اسکا سواد نہیں ہوتا۔ اور یہ عمل نوالہ مُنہ کے اندر جانے کے چند سکنڈ بعد شروع ہوجاتا ہے۔ میدہ دار خوراک لعاب لگتے ہی ایک خاص قسم کی مٹھاس میں تبدیل ہوجاتی ہے۔ اسکا یہی بڑا کام ہے۔ اور یہی سبب ہے۔ کہ سوکھی روٹی۔ آلو۔ اور دیگر سادہ غذائیں بھی بعض وقت میٹھی معلوم ہونے لگتی ہیں۔ جو لوگ شروع میں باریک چبا کر نوالہ کھانے کا تجربہ کرتے ہیں۔ انہیں کچھ اور ہی مزا آتا ہے جس سے وہ پہلے بے بہرہ تھے۔ قوت ذائقہ میں اتنی ترقی ہوجاتی ہے۔ اور مزا کی مختلف صورتیں ایسی اچھی معلوم ہونے لگتی ہیں۔ کہ مرچ۔ مصالح۔ ترشی وغیرہ کی کوئی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ قوت ذائقہ آپ سے آپ ان چیزوں کے مزے سے متنفر ہوجاتی ہے۔ یہاں پر یہ بھی کہنا مناسب ہے۔ کہ کھٹائی۔ مرچ۔ مصالح وغیرہ میں کوئی اندرونی خوبی نہیں ہے۔ اور نہ ہی وہ غذائیت سے بہرہ یاب ہوتے ہیں۔ انسے ذراسی دیر کے لئے مزا تیز ہوجاتا ہے لیکن اسکے استعمال سے ذائقہ کمزور ہوجاتا ہے۔ اسیوجہ سے بعض لوگوں کو غذا مزے دار ہی نہیں معلوم ہوتی۔ جبتک کہ اسمیں خوب مرچ مصالح وغیرہ تیز چیزیں نہ ہوں۔ علاوہ ازیں ان تیز چیزوں کا معدہ کی نرم و نازک جھیلوں پر بہت مضر اثر بھی ہوتا ہے۔ بلکہ بعض وقت ان کے کھانے سے سوزش پیدا ہوجاتی ہے۔ جو لوگ خوب چبا کر غذا کھانے کی عادت ڈالتے ہیں۔ وہ جلد معلوم کرینگے۔ کہ ان چیزوں کے کھانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ جب ہوتے ہوتے قوت ذائقہ بہت لطیف ہوجاتی

ہے۔ تو تمباکو۔ چاء اور الکحل وغیرہ بھی برداشت نہیں ہو سکتی۔

جب نوالہ منہ میں آتے ہی جبڑے حرکت کرتے ہیں۔ تو غدودوں سے ایک قسم کا پانی نکلتا ہے۔ اسلیئے یہ قاعدہ قائم کیا گیا ہے۔ کہ استعمال سے غدود بڑھتے ہیں۔ اور بیکاری سے گھٹتے ہیں۔ تجربہ اور مشاہدہ سے ظاہر ہو گیا ہے۔ کہ اگر خوب باریک چبا کر نوالہ کھانے کی عادت پیدا کی جائے۔ تو اس سے بہت جلد منہ کا لعاب بکثرت پیدا ہونے لگتا ہے۔ اور اسکے طفیل سے نوالہ بہت جلد تر ہو کر معدہ میں پہنچ کر ہضم ہو جاتا ہے۔

بہت ہوشیاری سے غذا چبائی جائے۔ تو جلد معلوم ہو جائیگا۔ کہ پہلے کی نسبت کم مقدار خوراک کی درکار ہے۔ اِس سے اس امر کی تصدیق ہوتی ہے۔ کہ جب عمل ہاضمہ بہت اچھی طرح ہونے لگے۔ تو غذا کی مقدار کم درکار ہوتی ہے۔ اسلیئے خوب چبا کر کھانے کا ایک بڑا فائدہ یہ ہے۔ کہ نسبتاً تھوڑی مقدار غذا سے اشتہا سیر ہو جاتی ہے۔ یہ امر ایک شخص کے مشاہدہ اور تجربہ میں آچکا ہے۔ جس نے نئے طریقہ سے غذا چبا کر کھانے کی عادت پیدا کی تھی۔

جو میلان قدرت نے انسان کی طبیعت میں پیدا کر رکھے ہیں۔ اگر انکے اظہار کا خاطر خواہ موقع ملے۔ تو جسم کی غذائی ضرورتوں کو وہ آپ سے آپ پورا کر سکتے ہیں۔ کس قسم کی اور کتنی غذا درکار ہے۔ اسکا فیصلہ میلان طبع کر سکتا ہے۔ اسکی بابت ارنسٹ وین سومیرن کہتے ہیں "جو لوگ نوالہ خوب چبا کر کھاتے ہیں۔ میں ان کو یقین دلاتا ہوں۔ کہ وہ بہت جلد جسمانی ضروریات غذائی بہت اچھی طرح اپنے آپ معلوم کر سکینگے"۔ اس بات کو یاد رکھو۔ کہ بھوک اس معاملہ میں خاطر خواہ ہادی نہیں ہے یہ اس امر سے عیاں ہے۔ کہ ڈاکٹر لوگ بہت آدمیوں کو مقدار خوراک کی بابت یہ ہدایت کیا کرتے ہیں۔ کہ تھوڑی بھوک چھوڑ کر کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔ مگر کثرت رائے لوگوں کی ایسی ہے کہ ان میں اتنی ہمت ہی نہیں۔ کہ ایک دو روٹی کی بھوک باقی چھوڑ کر دستر خوان سے اٹھ کھڑے ہوں۔ جسکا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ بسیار خوری کی خرابیوں کے

خمیازے بھگتتے رہتے ہیں۔ ایسے زیادہ کھانیوالوں میں جنکے معدہ کی قوت بہت قوی ہے۔ ان کی چربی پیدا ہوتی ہے۔ اور وہی موٹے ہوتے جاتے ہیں۔ مگر جن کا معدہ کمزور ہوتا ہے۔ وہ بدہضمی وغیرہ کے عارضہ میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مگر خوب باریک کرکے نوالہ کھانے سے جو بھوک پیدا ہوتی ہے۔ وہ مقدار غذا کا بہت معتبر ہادی بنجاتا ہے۔ بعض موٹے آدمی پتلے ہوگئے۔ اور پتلے آدمی فربہ بنگئے۔ ہر دو حالتوں میں جسم اپنی طبعی حالت اختیار کرلیتا ہے۔

غذا کو چبا کر کھانے کا ایک اور بڑا فائدہ یہ بھی ہے۔ کہ اسکے ذریعہ سے بالواسطہ عرق معدہ زیادہ پیدا ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ہیری کیمبل صاحب لکھتے ہیں۔ خوراک کو چبانے کا معدہ پر اثر بالواسطہ یہ ہوتا ہے۔ کہ اس سے عرق معدہ بہت پیدا ہوتا ہے۔ اس سے وہ غذا کو لینے کے لئے تیار ہو جاتا ہے" اسکا ثبوت بہت آسانی سے ملجاتا ہے۔ گتنے کی وہ نلی کاٹ ڈالو۔ جو حلق سے معدہ تک جاتی ہے۔ کتا خوراک جب کھاوے۔ تو لقمہ معدہ میں نہ جاوے۔ بلکہ باہر گر پڑے۔ اسوقت یہ دیکھنے میں آئیگا۔ کہ باوجودیکہ غذا معدہ میں نہیں جاتی مگر معدہ کا لعاب بکثرت پیدا ہو جاتا ہے۔ پس اگر بخوبی چبا کر خوراک معدہ میں نہ جائے۔ تو اس سے وہ عرق اتنا نہیں پیدا ہوتا۔ یہ بھی گمان کیا جاتا ہے۔ کہ عرق معدہ قوت ذائقہ کی تیزی کے توسط سے پیدا ہوتا ہے۔ یعنی غذا میں مزا آنیسے من کی حالت اسکو زیادہ پیدا کردیتی ہے۔ اور یہ اسی حالت میں ممکن ہے۔ کہ نوالہ خوب چبا کر پیٹ میں ڈالا جائے۔ یا جو اور چھوٹے چھوٹے فوائد غذا کو خوب چبانے سے حاصل ہوتے ہیں یہی نہیں مثلاً جبڑوں کی حرکت سے چہرہ اور مسوڑوں کی طرف خون کا دورہ بہت اچھی طرح سے ہوتا ہے۔ اور ناک کے حصہ کی طرف بھی اسکی گردش بہت اچھی طرح ہونے لگتی ہے۔ جس سے ناک کی کئی بیماریاں آدمی کو تکلیف نہیں دیتی ہیں۔ جیسا کہ ڈاکٹر کیمبل صاحب نے لکھا ہے۔ وہی ڈاکٹر صاحب یہ بھی لکھتے ہیں "غذا چبانے سے حرکت قلبی بھی بہت تیز ہو جاتی ہے۔ اور اس سے عام طور پر گردش خون کو بہت تحریک پہنچتی ہے۔ چاہے اسکی کوئی وجہ ہو۔ مگر اس بات سے کوئی شخص انکار نہیں کرسکتا" آپ کا

یہ بھی خیال ہے۔ کہ اگر دانتوں سے نوالہ چبانے کا خوب کام لیا جائے۔ تو اس سے انکی حالت
بہت اچھی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ آپ لکھتے ہیں " جو لوگ خوب چبا کر کھاتے ہیں۔ انھیں کرم
دندوں اور دیگر امراض دندوں جیسے جڑھ کا پھولنا وغیرہ کی کوئی شکایت بہت کم لاحق
ہوتی ہے مگر جلدی جلدی روٹی کھانے والوں کو اس سے بہت تکلیف ہوا کرتی ہے"
بعض لوگ کہینگے۔ کہ ہم نوالہ کو باریک چبا کر نگلنے کے فوائد کو مبالغہ سے بیان
کرتے ہیں۔ حالانکہ یہ ایک بہت معمولی بات ہے لیکن ایسے لوگوں کی خدمت میں
ہماری یہ التجا ہے۔ کہ اس امر کو نظرانداز نہ کیا جائے۔ کہ خوراک کو خوب ہضم کرنے ہی سے
جسم کو توانائی پہنچتی ہے۔ اور اسی پر ہماری قوتِ زیست موقوف ہے۔ اسلئے یہ ضروری
ہے۔ کہ جس عمل سے قوت ہاضمہ کو مدد پہنچے وہ کرنا مناسب ہے۔ اور یہ بخوبی ثابت ہے
کہ نوالہ کو خوب چبا کر نگلنے سے معدہ کا کام بہت آسان ہو جاتا ہے۔ اور اس کا
اثر جسم کی عام توانائی اور طاقت پر بہت خوشگوار ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں جو کچھ بیان
کیا گیا ہے۔ وہ نرا خیال ہی خیال نہیں ہے۔ بلکہ امر واقعہ ہے۔ اور مشاہدہ سے ثابت
ہو چکا ہے۔ اور انکا مفصل ذکر دو کتابوں میں موجود ہے۔ ایک تو ہورلیس فلیچر کی
تصنیف ہے۔ مصنف کتاب لڑکپن سے ورزش کا عادی تھا۔ مگر چالیس سال
کی عمر میں بہت موٹا ہو گیا۔ اور بیمہ کمپنی نے اسکا بیمہ کرنے سے انکار کیا۔ وہ کچھ دیر تک
سوچتا رہا۔ پھر نوالہ کو خوب چبانے کی عادت ڈالی۔ تھوڑے ہی عرصہ میں موٹاپہ دور
ہو گیا۔ اور اسکی عام صحت میں حیرت انگیز انقلاب واقع ہوا۔ اس نے خیال کیا۔
کہ میں نے ایک نئی بات معلوم کی ہے۔ جس سے بنی آدم کو بہت نفع پہنچ سکتا ہے۔
اس نے اپنا حال کئی ڈاکٹروں سے بیان کیا۔ انھوں نے علمی اصول سے اسکی
تحقیقات کی۔ اور جو کچھ معلوم ہوا سو وہ اس کتاب میں مندرج ہے۔ جسکا پیچھے ذکر ہوا
ہے۔ اسکا نام " ہماری خوراک کی الف بے " ہے اور اسکی بڑی بڑی باتوں کا
اس فصل کے دوران میں خلاصہ دیا گیا ہے۔ فلیچر نے جو باتیں تجربہ سے معلوم کی تھیں
وہ اسقدر ضرور سمجھی گئی ہیں۔ کہ اب ایک بین الاقوام کیمیا خانہ بنانے کی تجویز ہے۔

جہاں غذا کے متعلق سب باتوں کا خاطر خواہ مطالعہ و تحقیق کیجائیگی۔ جب یہ تجویز اخبارات
میں شائع ہوئی۔ تو اسکے متعلق یہ لکھا تھا "مسٹر ہوریس فلیچر اور ارنسٹ ہوم ان
نے ثابت کر دیا ہے۔ کہ نوالہ کو خوب چبانے اور اسے عرق دہن سے مرطوب کرنے
سے یہ نتیجہ نکلتا ہے۔ کہ خوراک کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ اور اس سے صحت
پر کوئی برا اثر نہیں پیدا ہوتا۔ اور اسکا قوت ہاضمہ پر بہت ہی اچھا اثر ہوتا ہے۔
اور صحت پر بہت اچھا اثر ہوتا ہے۔ اسلئے اب یہ لازم آتا ہے۔ کہ ان تمام باتوں کی خوب
چھان بین کی جائے۔ اور یہ قرار دیا جائے۔ کہ اسکا توانا آدمی کی غذا اور بیمار کی صحت
پر کیا اثر ہوتا ہے" جن لوگوں نے اس تحقیقات کی خاطر پیش کیا۔ وہ یہ ہیں۔ انگلینڈ کی
طرف سے سر مائکل۔ و فوسٹر نے روس کی طرف سے پوپو۔ امریکہ کی طرف سے چٹن ڈن
بوڈچ۔ اور ویکچ۔ جرمنی کی طرف سے زونٹز۔ بلجیم سے ہے جر۔ اور فرانس کی طرف
سے دستری۔ اٹلی کی طرف سے ماسو۔ سوٹزرلینڈ کی طرف سے کرانیکر۔

(نوٹ۔ سر میکائیل بیچارے مر گئے ہیں۔ مترجم)

فلیچر کے تجربوں کی اہمیت کو عالموں ہی نے نہیں تسلیم کیا ہے۔ بلکہ انگلستان
اور امریکہ کے نامی گرامی آدمیوں نے تجربہ سے انکی تصدیق کر دی ہے۔ اور منہ کے
اندر نوالہ کو خوب اچھی طرح چبانے سے کئی امراض اچھی ہوتی ہیں۔ اس کا نام ہی فلیچرزم
پڑ گیا ہے۔

گلیڈسٹون کی بابت کہا جاتا ہے۔ کہ وہ نوالہ کو بتیس مرتبہ چباتا تھا۔ مگر یہ کوئی معقول
قاعدہ نہیں ہے۔ کیوں اسے بائیس یا باون یا بانوے مرتبہ نہ چبایا جائے۔ اور کیوں
گوشت اور روٹی اور آلو کے لئے ایک ہی تعداد مقرر کی جائے۔ معقول اور مفید قاعدہ
یہ ہے۔ کہ نوالہ کو اتنا چبایا جائے۔ کہ ہر ایک چیز بالکل مرطوب ہو کر لعاب دہن سے رقیق
ہو جائے۔ (فلیچر نے تو یہاں تک لکھا ہے۔ کہ میں اتنا چباتا رہتا ہوں۔ کہ مجھے پھر اندر
کرنے کی ضرورت نہیں رہتی ہے۔ جب از حد باریک ہو جاتا ہے۔ تو بدوں میری مدد کے خود
بخود اندر جاتا رہتا ہے۔ مترجم) +

فلیچر کی ایک تحقیقات یہ ہے۔ کہ خوراک مُنہ میں پڑتے وقت ایسڈ (تیزابی) ہوتی ہے۔ حلق کے پچھلے حصہ میں ایک ایسی طاقت ہوتی ہے۔ جو ترش جزو کو مسترد کردیتی ہے اور صرف الکلی کا جزو (کھار) کو جانے دیتی ہے۔ یہ طاقت عام لوگوں کی ماری ہوئی ہے مگر یہ واپس آسکتی ہے۔ جب چبانے کا کام شروع ہوتا ہے۔ تو لعاب دہن جو کہ کھاری ہے نوالہ کیساتھ ملکر ترشی کو کم کرتا ہے۔ پھر وہ اندر جانے لگتی ہے۔ تو حلق کا وہ حصہ جس کے اندر وہ طاقت ہے۔ اگر اس کے اندر طاقت موجود ہو۔ اسکو واپس کردیتا ہے۔ تاکہ اس کے اندر کوئی جزو بھی اگر کھاری بن میں منتقل ہونیسے رہ گیا ہو اور اس کے اندر ترشی موجود ہو درست ہو کر آوے۔ حلق کی یہ عجیب طاقت اس چیز کو معدہ میں نہیں جانے دیتی۔ جو منہ میں اچھی طرح چبائی نہ گئی ہو۔ یا جس سے جسم کو نقصان پہنچیگا۔ یہ قوت جن لوگوں کے حلق سے غائب ہو چکی ہے۔ یا کمزور ہوگئی ہے چبانے کی عادت پیدا کرنے کے چند ہفتے پیچھے نکلتی ہے۔

جو آدمی فلیچر کے طریقہ کے مطابق غذا خوب باریک کرکے کھاتا ہے۔ وہ نوالہ کے ذرہ ذرہ کو خوب باریک کرکے نگلیگا۔ جب وہ خوب رقیق اور باریک ہو جاتی ہے۔ تو آپ سے آپ حلق کے نیچے اترتی ہے۔ لیکن جب نوالہ کو حلق کے نیچے اتارنے کی کوشش کرنی پڑے۔ تو گویا نوالہ کچا ہے۔ وہ خوب مرطوب نہیں کیا گیا ہے۔ اسلئے معدہ کے اندر جانے کے قابل نہیں ہے۔ اور ایک بات بھی قابل غور ہے۔ کہ غذا میں جبتک اپنا ذائقہ رہتا ہے۔ وہ کچی ہے یعنی خوب چبائی نہیں گئی ہے۔ اسواسطے اب یہ قاعدہ بنا ہے۔ کہ جبتک نوالہ کے اندر اسکا اصل مزا ہے۔ اسے خوب چبا کر کھاتے جاؤ۔

جو لوگ پہلی مرتبہ فلیچر کے طریقہ کا ذکر پڑھتے ہیں سو وہ خیال کرتے ہیں۔ کہ اس پر عمل پیرا ہونے میں بہت سا وقت ضائع کرنا پڑتا ہے۔ لیکن جب مشق ہو جاتی ہے تو اسپر زیادہ وقت صرف نہیں ہوتا۔ کیونکہ عرق دہن بہت جلد بہنے لگتا ہے۔ اور نوالہ بہت جلد تر ہو جاتا ہے۔ فلیچر کا یہ خیال ہے۔ کہ بیس منٹ میں کھانا باسانی کھایا جاسکتا ہے۔ یہ اعتراض قدرے درست ہے۔ کہ نوالہ چبا کر کھاتے وقت آپس میں بات چیت

نہیں ہو سکتی۔ مگر اسمیں بہت زیادہ خلل واقع نہیں ہوتا۔ مشق کی بات ہے۔

بعض لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ ایک نوالہ کو دیر تک بیٹھے چباتے رہنا بہت اچھا نہیں معلوم ہوتا۔ مگر یہ فرا وہم ہے۔ اور جبتک ہم اسے دل میں جگہ دیتے ہیں۔ یہ موجود رہتا ہے ورنہ اسکی کوئی حقیقت نہیں ہے۔ فزیالوجی کے حساب سے تو یہ کسی طرح ناخوشگوار کام نہیں ہے۔ کیونکہ قدرت کا منشا یہی ہے۔ کہ ہم غذا کو خوب چبا کر کھائیں جس سے معدہ کو منہ کا کام کرنے کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ برعکس اسکے قاعدہ قدرت کے خلاف چلنے سے ضرور انسان کو بُرا نتیجہ بُھگتنا پڑتا ہے۔ بدہضمی ہو جاتی ہے۔ اور معدہ کے اندر تعفن پیدا ہو جاتا ہے۔

اس بات کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ سالوں کی عادت چند روز میں بدلنا مشکل ہے بعض لوگوں کو ہفتے لگینگے۔ بشرطیکہ وہ ہوشیاری سے کام کریں۔ جب جا کر نوالہ کو خوب چبانے کی عادت پیدا ہوگی۔ لیکن جب یہ عادت ہو جاتی ہے۔ تو پھر کوئی دقت پیش نہیں آتی +

دسویں فصل

کب کھانا چاہیئے

غفلمندی سے اور چپ چاپ بھوک کا انتظار کرنے سے کسی آدمی کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ اور بھوک نہ ہونے سے کوئی شخص فاقہ سے نہیں مرا۔ لوگوں کو سب سے زیادہ دکھ اسلیئے اٹھانا پڑتا ہے۔ کہ وہ یا تو بے بھوک پیٹ بھرتے ہیں۔ یا بھوک لگنے سے پہلے یا بھوک لگنے کے بعد دیر تک نہ کھانے سے تکلیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں (ہوریس فلیچر) +

حیوانات میں بشرطیکہ وہ کسی پنجرے یا مکان میں بند نہ ہوں۔ بھوک پیاس

کا طبعی میلان انکی جسمانی ضروریات کا بہت ناقابل خطا رہبر ہے۔ مگر انسان کی حالت دگرگون ہے۔ نہ کسی کھانے غذا کی لذت یا جو غذا تیار ہو رہی ہے۔ اسکے عمدہ ذائقہ کی وجہ سے وہ اعتدال سے تجاوز کر جاتا ہے۔ چاہے بھوک ہو یا نہو مگر کھانا کھا لیتا ہے۔ پیاس ہو یا نہو مگر پانی پیتا ہے۔ جو صرف مزے اور لذت کے لئے ہوتا ہے۔ کئی لوگوں کا یہ خیال ہے۔ کہ وہ کھانے سے کوئی خاص لطف حاصل نہیں کرتے۔ بلکہ ایک فرض سمجھ کر کھاتے ہیں۔ جو کھانے کے وقت پورا کیا جاتا ہے۔ ان میں سے ایک ڈاکٹر بھی ہے مگر یہ لوگ بدہضمی سے بہت تکلیف پاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں۔ بھوک نہیں ہے۔ اور قانون قدرت یہ کہتا ہے۔ کہ اگر بھوک نہیں ہے۔ تو اسکے یہ معنی ہیں۔ کہ تمہیں خوراک کی ضرورت نہیں ہے۔ ایسے آدمیوں کے معدہ کے پاس ضرورت سے زیادہ کام پڑا رہتا ہے۔ اور وہ اسے کبھی ختم نہیں کرتا۔ ہاں البتہ اگر ایک دو دفعہ کھانا نہ کھایا جائے تو وہ کمی کو پورا کر سکتا ہے۔ انہیں جب وقت اشتہا صادق محسوس ہوگی۔ اس وقت کھانا بہت اچھا ہوگا۔ پس اصول کے مطابق یہ ثابت ہوا۔ کہ بلا بھوک کھانے سے معدہ اور تمام جسم پر بہت برا اثر پیدا ہوتا ہے۔ آگے چلکر یہ دکھایا جائیگا۔ کہ فزیالوجی کی تحقیقات سے بھی یہ امر بخوبی ثابت ہو گیا ہے۔ اور کئی آدمیوں کے ذاتی تجربہ سے بھی اسکی تصدیق ہو گئی ہے۔

تھوڑے عرصہ سے ڈاکٹر اور سمجھدار لوگ یہ کہتے ہیں۔ کہ انگلستان میں بسیار خوری سے لوگ دکھ اٹھا رہے ہے۔ اسکا تدارک کرو۔ انگلستان میں لوگ چار چار پانچ پانچ مرتبہ کھاتے ہیں۔ مگر اہل مشرق دن میں صرف دو مرتبہ کھا کر زندگی بسر کرتے ہیں تیسری فصل میں یہ بیان کیا گیا تھا۔ کہ گوشتخور قومیں کیوں دو سے زیادہ مرتبہ کھانا کھاتی ہیں یعنی انکی بھوک گوشت سے جھوٹی تحریک پاتی ہے۔ اور یہ بھی بتایا گیا تھا کہ محرک شئے کے استعمال سے تھوڑی دیر کے بعد طبیعت پر پژمردگی چھا جاتی ہے اور اس سے اسکے پھر سے استعمال کرنے کی ضرورت پیش آتی ہے۔ چاہے کوئی وجہ ہو مگر سبزی ترکاری کھانیوالے جانتے ہیں۔ کہ انہیں دن میں چار پانچ مرتبہ کھانیکی

کوئی ضرورت نہیں ہے۔

بھوک کی بابت گوشتخور لوگ کہتے ہیں۔ کہ یہ معدہ میں ایک قسم کا احساس ہوتا ہے جو اسے نیچے کی طرف کھینچتا ہے۔ اگر اسے دیر تک روکا جائے۔ تو وہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ اور برداشت سے باہر ہو جاتا ہے مگر ہم یہ سمجھ سکتے ہیں۔ کہ اسے اصل بھوک سمجھنا غلطی ہے جو اب سبزی ترکاری پر گذران کرتے ہیں۔ انکا بھی یہی تجربہ ہے۔ انہیں پہلے پہل اس قسم کی وقت محسوس ہوئی تھی۔ مصنف نے ہندوستان کے لوگوں کو دیکھا۔ کہ وہ اس قسم کی بھوک سے بالکل ناآشنا ہیں۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ معدہ میں جب ترشی زیادہ پیدا ہوتی ہے۔ تو ایک قسم کی جھوٹی بھوک پیدا ہوتی ہے۔ اور گوشت خوروں کو اس سے سب سے زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ اگر گرم پانی کا ایک گلاس پیا جائے۔ تو اس سے یہ احساس جاتا رہتا ہے۔ کیونکہ وہ ایسڈ تحلیل کر کے معدہ سے خارج کر دیتا ہے۔

دوسری وجہ اس بھوک کاذب کی یہ ہے۔ کہ جب بغیر چبائے مٹھائی یا اور چیزیں کھائی جاتی ہیں۔ تو معدہ کے اندر ایک قسم کی تخمیر پیدا ہوتی ہے۔ اور اس سے جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ یوسٹس ماٹلز نے اپنی کتاب میں ایک عورت کا ذکر لکھا ہے۔ جسے کھانے کے دو گھنٹے کے بعد سخت اشتہا ستایا کرتی تھی۔ وہ کہتی تھی۔ کہ میرا معدہ خالی ہے۔ اور اسکے اندر کچھ نہیں ہے۔ اگر مجھے کچھ نہ دوگے۔ تو میں غش کھا کر گر پڑونگی۔ اسکے معدہ میں معدہ کا خاص لیمپ لگایا گیا۔ اور کھائی ہوئی غذا لگائی گئی۔ وہ ہضم نہیں ہوئی تھی۔ اور سڑاندکی حالت میں تھی۔ ایسے شخص کی اشتہا روٹی کھانے سے اسلئے دور ہو جاتی ہے۔ کہ اس سے جوش دب جاتا ہے۔ اور ترشی نئی غذا کے ملنے سے نقلی بھوک مٹ جاتی ہے۔ اسی طرح اگر گرمی پیدا کرنے والی خوراک کھائی جائے۔ تو بھی وہ جھوٹی بھوک دور ہو جاتی ہے۔ جو خالی پیٹ میں ایسڈ پیدا ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ ہر دو حالتوں میں جو فاقہ ہوتا ہے۔ وہ آدمی کی حالت پہلے سے بھی زیادہ ابتر کر دیتا ہے۔ کیونکہ جسم کو اور خوراک کی کوئی ضرورت نہیں ہوتی۔ اسلئے جب جھوٹی بھوک مٹانے کو کچھ اور غذا کھائی جاتی ہے تو اس سے معدہ پر بار مزید پڑ جاتا ہے۔

یہ بتانا دشوار ہے۔ کہ توانا آدمی کی سچی بھوک کی کیا علامات ہیں۔ صرف یہی کہنا کافی ہے
کہ اس سے کوئی بے آرامی معلوم نہیں ہوتی۔ اور نہ ہی یہ احساس ہوتا ہے۔ کہ فوراً اسے
دور کیا جائے۔ بلکہ یوں کہنا سچا ہوگا۔ کہ اسکی بڑی خوبی یہ ہے۔ کہ وہ آدمی کو بے چین نہیں کرتی
ڈاکٹر کیتھ اسکی بابت کہتے ہیں "میں اگر چاہوں تو بلا تکان ایک وقت کے کھانے
کے بغیر رہ سکتا ہوں۔ اور میرے نزدیک صحیح ہاضمہ کی یہی سب سے بڑی خوبی ہے"۔ فلیچر نے
جو خاصہ سچی اور فطری بھوک کا بیان کیا ہے۔ وہ بہت قابل تعریف ہے "یہ ایک ایسا احساس
ہوتا ہے۔ کہ غذا بہت لذیذ معلوم ہوتی ہے"۔ ڈاکٹر ڈوئی کہتے ہیں "طبعی اشتہا اشتہائے
پُر راحت ہے۔ اگر ضرورت ہو۔ تو اسے کچھ دیر تک انسان بلا تکان ٹال سکتا ہے۔ اس
سے وہ بے چینی پیدا نہیں ہوتی۔ جسکی وجہ سے انسان کھاتے وقت بڑے بڑے ایک کی
جگہ دو دو نوالے جلدی جلدی پیٹ میں دھکیلتا چلا جاتا ہے۔ قدرتی بھوک حالت عجلت
میں نہیں پائی جاتی"۔ یہ امر قابل غور ہے۔ کہ اس قسم کی بھوک سے گوشت خور نا آشنا
ہیں۔ مگر ہر ملک کے سبزی خور اس سے بخوبی واقف ہیں"۔

اب ہم کتنی مرتبہ کھانا چاہیئے اسپر بحث کرینگے۔ کئی سال سے اس بات پر زور دیا جاتا
ہے۔ کہ چھوٹی حاضری (صبح ہی کھانا) کا دستور اٹھا دینا چاہیئے۔ پہلے پہل ڈاکٹر ڈیوی نے
اسکی طرف ایک کتاب میں توجہ منعطف کی تھی۔ اسمیں آپنے لکھا تھا۔ کہ اگر پہلا کھانا دوپہر
کو کھایا جائے۔ تو نہاروں کی صحت بہت اچھی رہ سکتی ہے۔ حاضری کا قاعدہ اٹھا دیا
جائے۔ اصل بات یہ ہے۔ کہ اعضائے ہاضمہ بار بار غذا کو ہضم کرنے کا ذمہ [illegible] کھانے کو
تیار نہیں ہوتے ہیں۔ بلکہ کئی گھنٹے چاہئیں۔ جب جا کر وہ عروق جمع ہوتے ہیں۔ جو ہضم
کو تحریک دیتے ہیں۔ دوسری بات یہ ہے۔ کہ پہلے کھانے سے جو قوت پیدا ہوتی ہے۔ اسے
صرف ہونے کا موقع ملنا چاہیئے جب جا کر دوسرے کھانے کی پیدا شدہ طاقت پیدا ہوکر
جسم میں جذب ہو سکتی ہے۔ لیکن اگر یہ طاقت معدہ ہی میں زائد خوراک ہضم کرنے میں لگی
رہے۔ تو جسم کو کیسے زور پہنچ سکتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ خالی پیٹ بہت کام ہو سکتا ہے
کیونکہ قوت معدہ کے دھندے سے فارغ ہوتی ہے۔ اسکا عمدہ ثبوت اُن پرندوں

کے نمونہ سے ملتا ہے۔ جو سمندروں کے پار جانیکے وقت خاص تیار کرتے ہیں۔ یعنی جب کھائی ہوئی غذا ہضم ہوجاتی ہے۔ تو وہ اڑنے کے قابل ہوتے ہیں۔ اور اسمیں بہت زور پڑتا ہے۔

مگر اس ملک کی عجیب حالت ہے۔ لوگ خالی پیٹ کام کرنے کے خلاف ہیں۔ ہر ایک آدمی حاضری کا شیدا ہے۔ جبتک وہ پیٹ نہیں بھر لیتا۔ وہ اپنے کام کو ہاتھ نہیں لگاتا بعض لوگ زبردستی کھاتے ہیں۔ چاہے طبیعت چاہے یا نہ چاہے۔ مگر اسے ایک ضروری فرض تصور کر کے کھانے کو بیٹھ جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈوئی اور کئی آدمیوں نے ایسے آدمیوں کے حالات مشاہدہ کئے ہیں۔ جو حاضری کھانیکے بغیر بہت تندرست اور چست پائے گئے ہیں۔ انکا اپنا بیان یہ ہے۔ کہ وہ خوب کام کر سکتے ہیں۔ اور تازہ دم رہتے ہیں۔ اسکا بڑا فائدہ یہ ہے۔ کہ قوت ہاضمہ کو کچھ دیر تک آرام کرنیکا موقع مل جاتا ہے۔ جس سے وہ تر و تازہ ہو جاتی ہے۔ اور جو کمزوری عمل ہاضمہ سے لاحق ہوجاتی ہے۔ وہ بھی دور ہو جاتی ہے۔

اس اصول پر عمل پیرا ہو کر کمزور اعضا کو آرام دینے سے آفاقہ ہوجاتا ہے۔ ڈیوی۔ کیتھ اور دیگر ڈاکٹروں نے یہ قاعدہ مقرر کر لیا ہے۔ کہ جو شخص بیمار ہوتے ہیں۔ انہیں بھوکا رکھا جاتا ہے جبتک طبعی بھوک نہ لگے۔ کھانا نہیں دیا جاتا۔ اس سے علاج خاطر خواہ ہوجاتا ہے۔ اسکا اصول بہت سیدھا سادھا ہے جب کوئی عضو بیکار یا زخمی ہوجاتا ہے۔ تو اسے بیکار رکھا جاتا ہے۔ اس سے وہ بہت جلد اچھا ہوجاتا ہے مگر اعضائے ہاضمہ کے ساتھ یہ قاعدہ ملحوظ نہیں رکھا جاتا جب کوئی بیمار ہوتا ہے۔ تو گو اسے بھوک نہ بھی ہو۔ تو بھی دوست اور رشتہ دار اُسے کھانے کو مجبور کرتے ہیں۔ اور کہتے ہیں۔ اس سے جسم کی قوت بنی رہتی ہے۔ مگر تجربہ سے ثابت ہو گیا ہے۔ کہ معمولی شکایات میں آدمی کو بھوکے رہنے سے کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ قدرت اپنا ضابطہ پورا کرا لیتی ہے۔ مریض کو سچی بھوک لگتی ہے "مریضوں کے تجربے مشاہدہ سے یہ ظاہر ہو گیا ہے۔ کہ کسی بیمار کو بھوکا رکھنے سے موت واقع نہیں ہوتی" یہ ڈاکٹر ڈیوی کا بیان ہے "اس بات کو یاد رکھنا چاہئے۔ کہ جب کسی مریض کو بھوکا رکھا جاتا ہے۔ تو اسکی اندرونی عضلاتی طاقت اسکے زور کو قائم رکھتی ہے۔ اور سب سے پہلے چربی جو اجزاء جسم میں جمع ہوتی ہے۔ جذب ہونی شروع ہوتی ہے۔ اور ان چیزوں کی

مقدار جسم میں بہت ہوتی ہے جسکی وجہ سے آدمی کئی روز تک بغیر روٹی کے گذارہ کر سکتا ہے۔ اور اس اثناء میں قوائے ہاضمہ اپنی طبعی حالت پر آجاتی ہے۔ بعض ایسے آدمی دیکھے گئے جنہیں بدہضمی کی شکایت تھی۔ وہ کئی دن تک صرف پانی پیکر گذارہ کرتے رہے۔ اور انکی جسمانی حالت بہت اچھی رہی۔ اس اثناء میں جسم کے روغن اور چربی کے اجزا پرورش کرتے رہے۔"

یہ بارہا دیکھا گیا ہے۔ کہ جب جانور بیمار ہوجاتے ہیں۔ تو وہ خوراک نہیں کھاتے۔ تاوقتیکہ انکی بیماری دور نہوجائے۔ دیہات کے لوگ بھی اسی اصول کے پابند ہیں۔

مصنف نے ہندوستان میں دیکھا ہے۔ کہ لوگ کھانا چھوڑ دیتے ہیں۔ جب طبیعت خراب ہوجاتی ہے۔ کیونکہ انکا خیال یہ ہے۔ کہ بیماری کی وجہ بھوک نہ لگنا ہے۔ ڈاکٹر کیتھ کہتے ہیں۔ یہ میرا خیال پختہ ہوگیا ہے۔ کہ اگر خوراک ہضم نہ ہوسکے۔ تو اسکے پیٹ کے اندر جانیسے بہت خرابی پیدا ہوجاتی ہے۔ اور مریض کی تکلیف پہلے سے دوچند ہوجاتی ہے۔ مجھے یہ بات ذاتی تجربہ سے معلوم ہے۔ کیونکہ بیماری کی حالت میں اسے ایک فرض سمجھ کر کھانا کھاتا رہا۔ حالانکہ طبیعت نہیں چاہتی تھی۔ اس سے میری شکایت اور بھی زیادہ بڑھ جاتی پچاس سال کے تجربہ کے بعد میرا یہ خیال ہوا ہے۔ کہ اگر بلاضرورت اور بے بھوک کھانا کھایا جائے تو اس سے بیماری بڑھ جاتی ہے۔ اور توانا آدمی بیمار ہوجاتا ہے۔ اور تندرست کی عمر گھٹتی ہے اور اور اشیاء سے اسقدر نقصان نہیں ہوتا" ایک نامی ڈاکٹر نے مصنف سے تھوڑا عرصہ ہوا بیان کیا۔ کہ کئی برس کے مریض جنہیں معدہ کی شکایات ہیں۔ بھوکے رکھنے سے اچھے کئے۔ مریض کو چارپائی پر پڑے رہنے کی ہدائت کی۔ پینے کو پانی دیا گیا۔ اور کسی قسم کی خوراک نہیں دی گئی۔ آخرکار قوت ہاضمہ کی جملہ خرابیاں دور ہوگئیں۔ اور طبعی بھوک ظاہر ہوئی ڈاکٹر ہیگ ڈاکٹر ڈیوی کی کتاب کی بابت لکھتے ہیں۔ اس کتاب میں ایک بڑی بات یہ مذکور ہے۔ کہ دو چار روز تک عندالضرورت مریض کو کھانا نہ دیا جائے۔ اور اسے پورا آرام ملے تو بالکل تندرست ہوجاتا ہے۔ جبتک فطری اور سچی بھوک نمودار نہ ہو اسے بھوکا رکھا جائے اس سے دائمی قبض۔ عام کمزوری جسم۔ سستی دماغی اور جسمانی اور دیگر شکایات دور ہوجاتی

ہیں۔ اور خفیف شکایات صبح کی حاضری کو ترک کرنے سے دور ہو جاتی ہیں تاکہ معدہ کو سوا ۱۴ گھنٹے کا آرام ملے۔ کتاب ہذا سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ یہ علاج بہت کارگر ثابت ہوا ہے۔ انکے تمام دعوے سچے ہیں۔ اور انکا استدلال قاطع و ساطع ہے۔" مشہور و معروف جراح ڈاکٹر اے برنھتی لکھتے ہیں "خوراک بند کردو۔ اور دشمن (مرض) قلعہ چھوڑ کر بھاگ جائیگا۔"

مریضوں کو انکے خلاف مرضی غذا کھانے کو مجبور کرنے کے دستور کی بابت پروفیسر پالو نے یہ ثابت کر دیا ہے۔ کہ غذا ہضم کرنے میں جو عروق مدد دیتے ہیں۔ انکی تولید من کے اثروں پر موقوف ہے۔ اور ان میں سے ایک بھوک بھی ہے۔ انکا یہ دعوے ہے۔ کہ جہاں بھوک خوب لگتی ہے۔ وہاں یہ عروق بہت پیدا ہوتے ہیں۔ اور بھوک کے عدم وجود سے یہ عروق پیدا ہونے بند ہو جاتے ہیں "ہم یہ کہہ سکتے ہیں۔ کہ بھوک ہی عرق ہے۔" یہ نہایت ضروری بات ہے۔ اور اسکے احساس سے اسکی اہمیت ثابت ہوتی ہے۔"

گو انگلستان کے لوگ صبح کا کھانا کھائے بغیر کام نہیں کرتے۔ مگر اور ملکوں کے لوگ خالی پیٹ کام شروع کر دیتے ہیں۔ ہندوستان اور دیگر ایشیائی ممالک کے لوگ اس قاعدہ کے پابند ہیں۔ براعظم یورپ کے دیگر ممالک کے لوگ تھوڑی سی روٹی اور قہوہ پیکر کام شروع کر دیتے ہیں۔ قدیم زمانہ کے یونانی صرف دو دفعہ کھایا کرتے تھے۔ پہلا کھانا دوپہر کو کھاتے تھے۔ زرق سیس کے زمانہ میں اہل ایران بھی دوپہر ہی کو کھانا کھایا کرتے تھے "کتاب واعظ" کا مصنف کہتا ہے "جب تیرے حکمران صبح کو کھانا کھائینگے۔ تو تجھ پر افسوس اے سرزمین کنعان" گویا وہ بھی صبح کے کھانے کے خلاف تھا۔

گو اصولاً یہ قاعدہ بہت اچھا اور مفید معلوم ہوتا ہے۔ اور اس سے لاکھوں کو بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ مگر یہ عالم گیر قاعدہ نہیں ہو سکتا۔ اور کئی آدمیوں کا یہ تجربہ ہے۔ کہ انہیں صبح کا کھانا نہ کھانیسے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ خاصکر جو دائمی قبض اور نفخ کے شاکی ہیں مگر تو بھی تجربہ کرنے میں کوئی ہرج نہیں ہے۔ اور نہ ہی یکایک اسے چھوڑنا چاہئے۔ لیکن بہترین طریقہ سب باتوں میں یہ ہے۔ کہ چند روز تجربے کرنے کے بعد رائے قائم کیجائے خوراک کھانے کے وقت کے متعلق چند اور ضروری باتیں بیان کرنا لازم ہے۔

آخری کھانا سونے سے جتنی دیر پہلے کھایا جا سکے۔ کھانا چاہئے۔ کم از کم دو گھنٹے پیشتر ضرور کھاؤ اسکی وجہ یہ ہے (۱) کہ معدہ میں پہنچ کر غذا عضلات کے ذریعے بلوئی جاتی ہے۔ اور یہ اسی حالت میں بہتر ہوتا ہے۔ کہ انسان کا جسم سیدھا عمود دار ہو۔ اگر کھانا کھاتے ہی سوجاؤ۔ تو یہ کارروائی عضلات کے توسط سے نہیں ہوسکتی۔ تاوقتیکہ صبح اجابت نہ ہو۔ اسلئے کھانا پیٹ میں پڑا سڑتا اور گلتا رہتا ہے۔ زبان پر سفید رواں چڑھ جاتا ہے۔ اور منہ کا ذائقہ خراب ہوجاتا ہے (۲) آرام جسم کے سب حصوں کے لئے مفید ہوتا ہے۔ اسلئے انتڑیاں اور معدہ اس قاعدہ سے خارج نہیں ہوسکتا۔ اسی امر کو مدنظر رکھ کر کھانے کے وقت کا تعین ہونا چاہئے۔ اگر معدہ کو ایک کھانا ہضم کرنے کے بعد کافی وقت ملجائے۔ تو پیٹ کے اندر وہ عروق بکثرت پیدا ہوسکتے ہیں۔ جو قوت ہاضمہ کے مددگار ہوتے ہیں۔ اور اسکا اثر صحت پر بہت اچھا ہوتا ہے۔ بعض لوگ اسطرح کھاتے ہیں۔ کہ معدہ کو ایک کھانا ہضم کرنے کی مہلت ہی نہیں ملتی۔ کہ دوسرا اور اسمیں بھر دیا جاتا ہے۔ اس سے ہردو کھانے ہضم نہیں ہوسکتے۔ اور تکلیف اسکا نتیجہ ہوتی ہے۔

ورزش یا کوئی سخت جسمانی یا دماغی محنت کر چکنے کے بعد ہی کھانا کھانا اچھا نہیں ہے۔ کیونکہ جو خون غذا ہضم کرنے کے لئے درکار ہے۔ وہ دماغ میں یا عضلات میں ہوگا۔ جن سے کچھ دیر سے کام لیا جارہا تھا۔ اس سے قبض اور بدہضمی ہوجاتی ہے۔ تکان کی حالت میں بہت کھانا کھانا بھی مضر صحت ہے۔ کیونکہ جس وجہ سے جسم تھک گیا ہے۔ اسمیں اتنی سکت نہیں ہوتی۔ کہ کھانا ہضم کرسکے۔ جو پیٹ پر بار مزید ڈالتا ہے۔ ایسی حالت میں آرام کرنے یا سوجانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے "جو سوتا ہے۔ وہ خوب کھانا کھا سکتا ہے" یہ ایک بہت معقول کہاوت ہے۔ جسپر سب کو عمل کرنا چاہئے یہ بھی کئی دفعہ دیکھنے میں آچکا ہے۔ کہ تھکا ہؤا گھوڑا چارہ کھانے سے انکار کردیا کرتا ہے۔

کھانے کے وقت کے تعین میں اُن اصولوں کو مدنظر رکھو جن کا اوپر ذکر ہوچکا ہے۔ وہ۔ تین۔ چار مرتبہ کھانا کھانے کے بہت سرگرم حامی ہیں۔ مگر دو کھانے کے

وکیل وہی لوگ ہیں۔ جو گوشت سے پرہیز کرتے ہیں۔ مگر مزاج بہت ضروری امر ہے۔
ایک شخص صبح کا کھانا کھائے بغیر گزارہ کر سکتا ہے۔ اور دوسرے کو بار بار کھانا پڑتا ہے
مگر اسمیں بھی عادت اور دستور کو بڑا دخل ہے۔ مگر واقعات سے ثابت ہے۔ کہ برطانیہ والے
بحیثیت مجموعی دن کو اتنا کھاتے ہیں۔ کہ یہ انکے لئے کسی طرح مفید نہیں ہوتا۔ اور یہ
کہ جو قومیں دو یا تین مرتبہ کھاتی ہیں۔ انکی صحت و توانائی بہت اچھی حالت میں رہتی
ہے۔ غصہ۔ رنج۔ یا کسی اور جذبہ کی تیزی کے وقت کھانا نہ کھانے کی بہتری پر ۲۳ ویں
فصل میں بحث ہے۔ جسکا عنوان "ذہنی حالتیں اور صحت جسمانی" ہے۔

گیارھویں فصل

کیا پینا چاہیئے

ہمارے جسم میں تین حصے پانی ہوتا ہے۔ طبعی حالت میں پھیپھڑوں۔ جلد اور گردوں کے
ذریعہ ۷۱ سے ۵ ۲ چھٹانک تک۔ پانی روزمرہ خارج ہوتا ہے۔ اسلئے لازم آتا ہے اتنی
ہی مقدار روزانہ اندر جاتی رہے۔ اور یہ صرف رقیق چیزوں کے استعمال ہی سے ہو سکتا
ہے۔ جسکے لئے چند باتوں کا مدنظر رکھنا ضرور ہے۔ یہ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ جب بدن کو
رقیق شے کی ضرورت ہے۔ وہ صرف پانی ہے اس ضرورت کو صرف پانی ہی رفع کر سکتا
ہے۔ اسکے ساتھ الکاہل۔ پاؤ وغیرہ چاہے کچھ بھی ملا ہؤا در اصل ان کے اندر کا پانی
بھی ہے۔ جو جسم کی رقیق چیز کی ضرورت کو پورا کرتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ مندرجہ
بالا مقدار ۲۱ سے ۵ ۲ تک صرف پانی ہی کی ہیں گننی چاہیئے۔ بلکہ کھانے کے ساتھ جو رقیق
چیزیں کھائی جاتی ہیں۔ ان کا رقیق حصہ ہی اسمیں شامل ہیں۔ اسلئے جو لوگ تازے
پھل کھاتے ہیں۔ یا پانی میں تیار کی ہوئی بھاجی کھاتے ہیں۔ انکے لئے جداگانہ پانی وغیرہ
پینے کی خاص ضرورت نہیں۔

فزیالوجی کی کتابوں میں ۷۱ سے ۵ ۴ چھٹانک کا ایک موٹا سا اندازہ رقیق شے

کا دیا ہے۔ مگر یہ مقدار آب و ہوا انسان کے پیشہ اور مزاج کے ساتھ کم و بیش ہو جاتی ہے۔ بہت سے اشخاص جنمیں بڑا حصہ عورتوں کا ہوتا ہے۔ رقیق شے تھوڑی مقدار میں کھاتے ہیں۔ مگر کثیر التعداد اسملک میں اعتدال سے زیادہ پیتی ہے۔ لیکن اس معاملہ میں قدرتی میلان بہت اچھا رہبر ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ وہ خراب نہ ہو گیا ہو۔ کیونکہ بہت سے لوگ ایسے ہیں۔ جو گرم اور آگ لگانوالی چیزیں استعمال کرتے ہیں۔ جن سے غیر معمولی پیاس لگتی ہے۔ اگر ضرورت سے زیادہ نمک گرم مصالح وغیرہ نہ کھایا جائے۔ تو طبعی میلان برقرار رہتا ہے۔ اور اس سے تسلّی پا سکتے ہیں۔ لیکن شراب پینے سے جو پیاس بھڑکتی ہے وہ نقلی ہوتی ہے۔ اسے ایک بار سیر کرنے کے بعد پھر سے ضرورت ہوتی ہے۔ مہذب ملکوں میں اس کی بہت کثرت ہے اسکے نقصان اور خطرہ پر زور دینا غیر ضروری ہے۔ آج کل سب سے بڑا عیب پینے کے بارہ میں یہ دیکھا جاتا ہے۔ کہ بئیر۔ وسکی وغیرہ شراب کسی طبعی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے نہیں۔ بلکہ وضعداری کے لئے پی جاتی ہے۔ یہ چیز کیوں پیتے ہو۔ حالانکہ تمہارے جسم کو اسکی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ اس سے نقصان پہنچتا ہے۔

ہر قسم کی تیز اور مزیدار نوشیدنیوں کی خواہش عادت سے تعلق رکھتی ہے۔ اور بسا اوقات عیب دار کھانے سے پیدا ہوتی ہے۔ یعنی ایسی خوراک کھانے سے پیاس پیدا ہوتی ہے۔ جو جسم کی جملہ ضروریات کے اعتبار سے مفید نہیں ہوتا۔ بلکہ محض ذائقہ کے لحاظ سے پیٹ میں ڈال لیا جاتا ہے۔ بیسیوں آدمیوں کا یہ تجربہ ہے۔ جنہوں نے اپنے کھانے کی سوچ سمجھکر اصلاح کر لی ہے۔ اور صرف وہی چیزیں کھاتے ہیں جو جسم کی ضرورت کے لئے کافی ہوتی ہیں۔ اور نیز مشاہدات سے ثابت ہو گیا ہے کہ مزیدار نوشیدنی چیزوں کی خواہش جاتی رہتی ہے۔ اور پانی نہ صرف پیاس بجھانے ہی کے لئے کافی ہوتا ہے۔ بلکہ مزیدار اور مفید ثابت ہوتا ہے۔ چاء۔ قہوہ۔ لیمونہ۔ سوڈا وغیرہ اسکے مقابلہ میں ناچیز ہیں۔ بہت لوگ اسبات کو باور نہیں کرینگے۔ مگر کھیر کا مزا کھانے سے ظاہر ہوتا ہے جنہوں نے ایسا کیا ہے۔ وہ اسکی لذت اور دیگر خوبیوں سے بخوبی واقف ہیں۔

آج کل پینے کے بہترین وقت کی نسبت بھی بہت حیص بیص جاری ہے۔ بعض کہتے ہیں۔ کہ کھاتے وقت پینا چاہیئے۔ اور بعض کہتے ہیں۔ کہ کھانے کے کچھ دیر بعد پینا نامناسب ہے۔ مگر اسکا قاعدہ بالکل سیدھا سادھا ہے۔ اگر کھاتے کھاتے پیتے جاؤ۔ تو اس سے نوالہ پورے طور پر چبایا نہیں جاتا ہے۔ بلکہ اسے پانی کے گھونٹ کے ساتھ پیٹ میں اتارتے جاتے ہیں۔ جو کہ وحشیانہ عادت ہے۔ اسبات کو یاد رکھو۔ کہ پانی لعاب دہن نہیں ہے۔ اور نہ اسکا نعم البدل ہو سکتا ہے۔ علاوہ بریں کھاتے وقت پانی پینے کی ایک اور بڑی خرابی ہے۔ کہ عرق معدہ اس سے ملکر کم تیز ہو جاتا ہے۔ اور کھانا ہضم کرنے میں بہت دقت پیش آتی ہے۔ دوسری طرف قابل غور بات یہ ہے۔ کہ اگر کھاتے وقت پانی نہ پیا جائے تو کھانا ہضم ہونے میں دقت واقع ہوتی ہے۔ کیونکہ بعض غذائیں خشک ہوتی ہیں۔ جیسے چانول۔ مگر بعض پانی میں پکی ہوتی ہیں۔ جیسے دال۔ شوربہ دار آلو۔ کھیر۔ پس یہ قاعدہ وضع ہؤا۔ کہ کھانے کے وقت بہت تھوڑے پانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اگر ضرورت ہو۔ جو لوگ سبزی ترکاری اور تازے پھل کھاتے ہیں۔ انہیں دن بھر پانی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ کیونکہ انکی غذا کے اندر پانی کی معقول مقدار ہوتی ہے۔ یہ امر ذہن نشین کر لینا چاہیئے کہ کھاتے وقت پانی پینے سے عرق معدہ پانی میں گھل کر خراب ہو جاتا ہے۔ اور اسکا عمل ہاضمہ پر بہت بُرا اثر ہوتا ہے۔ درمیان تھوڑا سا پانی جتنا غذا کو نرم کرنے کے واسطے کافی ہو پینا چاہیئے مترجم)

جب جسم سخت محنت سے بہت گرم ہو رہا ہو۔ تو ٹھنڈا پانی نہیں پینا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے معدہ میں ٹھنڈ پیدا ہو کر درد قولنج وغیرہ کوئی سخت شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ اور یہ کسی حالت میں اچھا نہیں۔ کہ معدہ میں کوئی سرد چیز ڈالی جائے۔ اگر ضرورت پڑے۔ تو صرف چھوٹے چھوٹے گھونٹوں آہستہ آہستہ پیو۔ تاکہ منہ کے اندر اسکی سردی جاتی رہے۔ اور وہ جسم کی حرارت کے مطابق ہو جائے۔ اور نیز اسکا معدہ پر کوئی مضر اثر نہ پڑے معدہ کے اندر گرم سرد ایک دوسرے کے بعد نہیں ڈالنی چاہیئے۔ مہذب ملکوں میں ایسا ہو رہا ہے۔ کہ گرم کھانوں کے بعد پانی میں برف ڈال کر پیتے ہیں۔ اور بعد چاء۔ قہوہ۔ شوربا وغیرہ

گرم اشیاء پیتے ہیں۔

گرم پانی پینے کی عادت بہت مفید ہے۔ اگر کھاتے وقت بجائے سرد پانی کے پیو۔ تو اس سے بعض اوقات عمل ہاضمہ پر بہت مفید اثر پڑتا ہے۔ اگر کھانے سے آدھ گھنٹے پہلے پیو۔ تو اس سے معدہ صاف ہوجاتا ہے۔ اور عرق ہاء معدہ جو ہضم کرنے کے کام آتے ہیں بکثرت خارج ہو کر جمع رہتے ہیں۔ اگر علے الصبح گرم پانی حاضری سے پیشتر پیا کرو۔ تو اور بھی بہت مفید ہے۔ اگر رات کو سونے سے پیشتر پیو۔ تو بھی بہت مفید ہے۔ اس سے معدہ صاف ہوجاتا ہے۔ زبان اور منہ بھی صاف رہتا ہے۔ اس سے اسمیں برا ذائقہ نہیں پیدا ہوتا۔ علاوہ ازیں انتڑیوں کی چیزوں کو حل کر دیتا ہے۔ اس سے قبض رفع ہوجاتی ہے۔

گرم پانی کا ایک اور فائدہ یہ بھی ہے۔ کہ جسم میں تیار حرارت داخل ہوجاتی ہے اور اسے تحریک دیتی ہے۔ بیان کیا جاتا ہے۔ کہ چند سیاح شمالی امریکہ کے ایک سرد حصہ کی سیاحت کو گئے۔ اور اپنے ساتھ ایک چھوٹا اسپرٹ لیمپ بھی لیتے گئے۔ تاکہ عند الضرورت پانی گرم کریں۔ جب وہ واپس آئے۔ تو وہ گرم پانی کے فائدوں کی تعریف کرتے کرتے نہیں تھکتے تھے۔ انہوں نے کہا نہ صرف جسم میں گرمی ہی پیدا ہوتی تھی۔ بلکہ قوت بھی قائم رہی جس سے سفر کی صعوبتیں بہت ہلکی ہوگئی تھیں۔ کہا جاتا ہے۔ کہ کوچ کے وقت جاپانی سپاہی گرم پانی پیتے ہیں۔ اور کئی قومیں بھی گرم پانی پیکر بے حد فائدہ حاصل کرتی ہیں۔

ٹھنڈا پانی بشرطیکہ بہت زیادہ ٹھنڈا نہ ہو۔ اور مقدار اسکی بہت نہ ہو۔ قوائے ہاضمہ پر مفید اثر ڈالتا ہے۔ جیسے ٹھنڈے پانی میں غسل کرنے سے دل کی حرکت بڑھ جاتی ہے اور دورہ خون کو تحریک ہوتی ہے۔ اسی طرح ٹھنڈے پانی کا اثر معدہ کے غدودوں پر ہوتا ہے۔ انکے عمل کو تحریک ہوتی ہے۔ اور افسا کچے اندر سے معدہ کے عرق آسانی خارج ہونے لگتے ہیں۔ اس مقصد سے آدھا گلاس سرد پانی کا کھانے سے دس پندرہ منٹ پیشتر اور پھر بعد میں پیو۔ مگر اس سے زیادہ نہیں۔

ایک یہ غلط فہمی پھیلی ہوئی ہے۔ کہ پانی خوب پیو۔ اس سے جسم کے اندر سے ناپاک مواد بکثرت خارج ہو کر صحت اور توانائی بڑھانے کا موجب ہوتا ہے۔ بعض حالتوں میں

شائید یہ بہت مفید ثابت ہو۔ مگر ہر جگہ اور ہمیشہ پانی کا بکثرت استعمال اچھا نہیں اگر جسم کے اندر ضرورت سے زیادہ پانی جائے۔ تو اس سے خون پانی کی طرح پتلا ہو جائیگا۔ جسم سے خلاف معمولی زیادہ پسینہ خارج ہوگا۔ گردوں پر غیر معمولی بار جا پڑیگا۔ چونکہ پانی ملجانے سے خون کی مقدار بڑھ جائیگی۔ اسوجہ سے اس کا دباؤ بڑھ جائیگا۔ اور دل پر اسکا بہت برا اثر پڑیگا*

بارھویں فصل

کتنا کھانا چاہیئے

یہ مبالغہ نہیں ہے۔ کہ بنی آدم کا ایک بڑا حصہ ضرورت سے زیادہ کھاتا ہے۔ چونکہ لڑکپن ہی آنہیں اچھی چیزیں کثرت سے کھلائی جاتی ہیں۔ اس سے وہ میلان ترہ مرجاتا ہے جس سے ہم یہ اندازہ کرسکتے ہیں۔ کہ ہمیں کتنا کھانا چاہیئے جس سے صحت جسمانی قائم رہے (ہوف لینڈ)*

ڈاکٹروں اور حفظان صحت کے ماہروں کی یہ رائے ہے۔ کہ اس ملک کے آسودہ حال ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ اور اسکی تصدیق اشیاء خوردنی کی مقدار کے اعداد سے ہوتی ہے۔ (پروفیسر ایٹ واٹر)*

کھانے کے متعلق سب سے بڑی غلطی یہ ہے۔ کہ لوگ ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں" (چٹن ڈن)*

یہ خیال غلط نہیں ہے۔ کہ جو لوگ غربا سے زیادہ آسودہ حال ہیں۔ وہ جسم کی ضرورت سے زیادہ کھاتے اور پیتے ہیں۔ (ٹیوب نر)*

طبقہ وسطی اور اعلے کے لوگ ضروریات جسم کے تقاضا سے کہیں زیادہ کھاتے ہیں۔ (پروفیسر کرک)*

جتنی خوراک کھائی جاتی ہے۔ اسکا چوتھائی حصہ ہماری طاقت جسمانی کے لئے کافی ہے۔ اور باقی تین چوتھائی ہماری زندگی کو معرض خطر میں ڈالدیتا ہے۔ (ابرنیتھی)
اس امر سے سب اتفاق کرینگے۔ کہ مقدار خوراک اور صحت وطاقت جسمانی کا بہت گہرا تعلق ہے۔ اگر تھوڑی غذا کھائی جائے۔ تو اس سے جسم کا زور گھٹ جاتا ہے۔ کیونکہ روزمرہ کے کاروبار سے جو قوت ضائع ہوتی ہے۔ اسکا خاطرخواہ بدلہ نہیں ہوتا۔ برعکس اسکے اگر زیادہ کھائی جائے۔ تو بھی طاقت جسمانی پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ کیونکہ اس سے جسم پر اتنا بار عائد ہوجاتا ہے۔ کہ وہ مضر اور غیر ضروری مواد کو خاطرخواہ خارج نہیں کرسکتا۔

یہ بڑی عجب بات ہے۔ کہ مقدار غذا کے تعین کا مسئلہ حال ہی میں معرض بحث میں آیا ہے۔ ورنہ صدیوں سے اسکی طرف کسی نے توجہ نہیں کی تھی۔ انسابی کتابوں میں جو معیار مقدار غذا کے طریقہ کا دیا گیا ہے۔ وہ بہت قابل اعتراض اور ناقص ہے۔ اسمیں یہ طریقہ مدنظر رکھا گیا ہے۔ کہ مختلف پیشوں اور فرقوں کے لوگوں کی عادت کا مشاہدہ کرکے خاص نتائج اخذ کئے گئے ہیں۔ اور اسکے مطابق خوراک کی مقدار مقرر کی گئی ہے۔ اسمیں بڑا بھاری ایک یہ عیب ہے۔ کہ ایک جماعت کے افراد کے عادات دیکھکر خوراک کی مقدار کا یقین کرنا درست نہیں۔ کیونکہ یہ کہنا دشوار ہے۔ کہ جو چیزیں وہ روز کھاتے پیتے ہیں۔ وہ انکی جسمانی ضرورت کے لئے فی الواقع کافی ہیں۔ یا نہیں۔ یہ تو وہی بات ہے۔ کہ ایک گروہ چونکہ ہر روز بئیر اور وہسکی کی ایک خاص مقدار پینا اور رات کے کھانے کے بعد چند سگار پھونکتا ہے۔ اس واسطے یہ چیزیں جسم کی طبعی ضرورت کو پورا کرنے کے لئے کافی ہیں۔ یہ بھی ظاہر ہے۔ کہ بعض گروہ بعض چیزیں بالکل نہیں کھاتے۔ اور جو چیزیں کھاتے ہیں۔ انکی مقدار انہوں نے سوچ سمجھکر یا تجربہ اور مشاہدہ سے مقرر کر رکھی ہے۔ اس لئے وہ ایک قاعدہ کلیہ بنجائے۔ کیونکہ وہ ایسی باتوں میں بالعموم عادت اور دستوروں کا لحاظ کرتے ہیں۔ یا روپیہ پیسہ کا۔ جوں جوں لوگ زیادہ دولتمند بنتے ہیں۔ وہ زیادہ لذیذ اور

قیمتی غذاؤں کے عادی ہوتے جاتے ہیں۔ اس سے اشتہا تیز ہوجاتی ہے۔ اور اسکے ساتھ کھانے پینے کا دستور بھی بدل جاتا ہے۔ جسمیں صرف لذت ہی سب باتوں پر مقدم رہتی ہے۔ اور وہ عیش و عشرت میں پڑجاتے ہیں۔ اسکا ایک نتیجہ تو یہ ہوتا ہے کہ میلان طبعی بگڑجاتا ہے۔ کیونکہ چٹپٹی مزیدار غذاؤں کا قوت ذایقہ اور مزاج پر بہت عجیب اثر ہوتا ہے۔ اس سے ہوتے ہوتے اشتہا نقلی ہوجاتی ہے۔ اور ایسے آدمی ہدایت پذیر نہیں ہوسکتا۔ بعض تو بکثرت ایسی غذائیں کھاتے ہیں۔ جس سے انسان کا مزاج اور بھی خراب ہوجاتا ہے۔ چونکہ ایسی عادتوں سے میلان طبعی خراب ہوجاتا ہے اسلیئے اب یہ لازم آتا ہے۔ کہ تحقیق و تدقیق کے بعد ایک ایسا قاعدہ وضع کیا جائے۔ جس سے لوگ مقدار غذا کے باب میں پوری ہدایت حاصل کریں۔

اس مسئلہ کی پروفیسر چٹین ڈن نے حال میں بہت تحقیقات کی ہے۔ اور کئی کئی ضروری مسائل آپنے اپنی کتاب الموسوم بہ "انسان کی غذا" میں ذکر کیا ہے آپنے یہ نتیجہ نکالا۔ کہ پرانا طریقہ غذا کی مقدار کے تعین کا بہت نامعقول ہے۔ جیسا ہم نے پیچھے اشارہ کیا ہے۔ آپ نے کئی تجربے اس غرض سے کیئے۔ کہ خوراک کی مقدار کی تخفیف سے جو پرانے "قاعدہ کے مطابق مقرر کی گئی ہے۔ کیا اثر پیدا ہوتا ہے۔ وہ کہتے ہیں۔ کہ بعض ڈاکٹروں نے ایسے لوگوں کو دیکھا ہے۔ جو پرانے "قاعدہ کے خلاف کم خوراک کھاتے رہے۔ اور انکی صحت و توانائی بہت اچھی حالت میں رہی۔

لوگی کارنارو کا معاملہ بڑا مشہور ہے۔ وہ چالیس سال کی عمر میں بدہضمی سے سخت حیران تھا۔ اس نے اپنی مقدار خوراک ۶ چھٹانک کی کرلی۔ جسکا نتیجہ یہ ہوا۔ کہ تھوڑے ہی عرصہ میں اسکی صحت بہت عمدہ ہوگئی۔ اور ۹۸ سال کی عمر تک تندرست زندہ رہا بعض کہتے ہیں۔ کہ وہ ۱۰۳ برس کا ہوکر مرا۔ اور آدمی جنکی حالت کئی ڈاکٹروں نے مشاہدہ کی تھی۔ مقررہ قاعدہ کے خلاف پانچویں حصہ پر زندگی بسر کرتے رہے۔

عوام اور ڈاکٹر بسیار خوری کے ایسے سرگرم حامی ہیں۔ کہ ان چند آدمیوں کو عجوبہ زمانہ سمجھتے ہیں۔ مگر جو نتیجہ اس سے نکلتا ہے۔ اسے انہوں نے بالکل نظر انداز کردیا

اخیر میں یہ بھی کہنا مناسب ہے۔ کہ جو تجربے کئے گئے ہیں۔ وہ تھوڑے ہی عرصہ تک ہوئے۔ انہیں سالوں پر پھیلانے کی کوئی کوشش نہیں کی گئی ہے۔

پروفیسر چٹن ڈن کے تجربوں کا ذیل میں مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔ پہلے جن پر تجربہ کیا گیا تھا۔ وہ یونیورسٹی کے پروفیسر او استاد تھے۔ جو زیادہ تر دماغی اور کچھ جسمانی کام بھی کرتے تھے۔ تجربہ سے پہلے یہ لوگ عوام کی طرح کھانا کھاتے تھے۔ مگر تجربہ کے وقت انکی خوراک کی مقدار گھٹا دی گئی۔ تین آدمیوں کی بابت یہ باتیں قابل غور ہیں۔ ایک شخص ۴۷ سال کا تھا۔ اور وزن ۱۴۳ پونڈ (آدھ سیر کے پونڈ ہوتا ہے) تھا۔ پہلے اسکا ۹ سیر بوجھ گھٹ گیا۔ یہ غیر ضروری چربی تھا۔ جس سے وہ رہائی حاصل کرکے بہت خوش ہؤا۔ اسکے بعد اسکے وزن میں کوئی فرق نہیں آیا۔ گو تین سال سے اسکی غذا کی مقدار گھٹی ہوئی ہے۔ اسکی صحت اور توانائی پہلے سے بہتر ہوگئی۔ معمولی شکایات سے کوئی شکایت نہیں ہوتی ہے۔ اور کام کرنے سے کوئی تکان نہیں ہوتی۔ آخری نو ماہ میں اسکی غذا کی مقدار ڈاکٹروں کے پرانے قاعدہ کے مطابق مقرر کی ہوئی مقدار[1] سے چونتیس فیصدی کم تھی۔ اسے اپنی مرضی کے مطابق سب چیزیں کھانے کا اختیار تھا۔ کوئی رکاوٹ نہ تھی۔ کہ وہ ایک خاص شئے کھائے۔ جوں جوں پرانی عادت کمزور ہوتی گئی۔ اسے سادہ اشیاء زیادہ مزیدار معلوم ہونے لگیں۔ اور گوشت وغیرہ ثقیل چیزوں سے متنفر ہوتا گیا۔ تین سال کا تجربہ کے بعد اسکی نئی عادت بالکل پک گئی اور پرانی خواہش بسیار خوری بالکل معدوم ہوگئی۔ اور اشتہا کم مقدار سے پوری ہوتی ہی۔ دوسرا آدمی ۲۳ سال کا جوان تھا۔ خوب قوی ہیکل اور چست و چالاک آدمی تھا۔ تجربہ شروع کرنے کے ڈھائی ماہ اندر اسکا بوجھ ساڑھے چھ سیر کم ہوگیا۔ اسکے بعد پانچ ماہ تک اسکے وزن میں کوئی فرق نہیں آیا۔ پرانے قاعدہ کی مقررہ مقدار[1] غذا

---

[1] وائٹ کی مقرر کردہ مقدار غذا یہ ہے۔

	معمولی کام	سخت کام
(گویا پرانی مقررہ مقدار) پروٹیڈ	۱۸۲۰ گرین	۲۲۴۰ گرین
روغن	۸۶۵ "	۲۴۷۰ "
کاربوہائیڈریٹ	۷۰ "	۶۹۵ "

× × × × × × × × ×

سے ۲۳ فیصدی کم خوراک کردی گئی تھی۔ اسے کسی قسم کی ممانعت نہ تھی۔ بلکہ جو جی میں آتا تھا۔ کھا لیتا۔ اسکی طبیعت رفتہ رفتہ سبزی ترکاری کی طرف مائل ہونے لگی۔ اس نے آخری سات ماہ میں بہت کم گوشت کھایا۔ ایک اور ۲۶ سال کا جوان تھا۔ اسکا وزن ۱۴۳ پونڈ تھا۔ وہ چھ ماہ تک ۴۱ فیصدی کم غذا کھاتا رہا۔ اسکے بعد دو ماہ تک ۳۵ فیصدی غذا کھاتا رہا۔ اسکی صحت و توانائی میں دوران تجربہ میں کوئی فرق نہیں ہوا۔

دوسری ٹولی میں جسپر پروفیسر چٹن ڈین نے تجربہ کیا تھا۔ یونیورسٹی کے آٹھ طلباء تھے۔ جو کھیل کود کے خاص شائق تھے۔ اور بہت توانا و قوی ہیکل سمجھے جاتے تھے انکی عمریں ۲۲ اور ۲۷ کے درمیان تھیں۔ یہ طلباء تجربہ کے لئے اسلئے چنے گئے۔ کہ ڈاکٹروں کا یہ خیال ہے کہ قوت جسمانی پیدا کرنے کے لئے بہت بڑی مقدار غذا کی کھانا چاہئے۔ تجربہ شروع ہونیسے پہلے وہ بہت تنومند اور اچھی حالت میں تھے۔ اور پرانے معیار کے مطابق پروٹیڈ والی غذا بہت کثرت سے کھاتے تھے۔ تجربہ پانچ ماہ تک رہا۔ آخری دو مہینوں میں پروٹیڈ ۳۷ اور ۴۶ فیصدی کے درمیان کم دیا گیا۔ جو گویا انکی پہلی مقدار کے نصف کے برابر تھا۔ نئی خوراک کھانے سے ان کی صحت و توانائی میں کوئی فرق نہیں آیا۔ بلکہ انکی قوت سولہ سے پچاس فیصدی تک ترقی کر گئی۔ جسکا اوسط سب کے لئے ۳۵ فیصدی رہا۔ ہر مہینے انکی طاقت میں ترقی رہی۔ صرف کھانے میں تبدیلی کی گئی۔ اور باقی باتیں بدستور سابق رہیں۔

تیسری ٹولی میں تیرہ آدمی سپاہ کے تھے۔ جنکے مزاج جدا جدا تھے۔ اور وہ مختلف قوموں سے متعلق تھے۔ انکی عمریں بھی مختلف تھیں۔ چونکہ انہیں دوڑ دھوپ کا بہت سا کام کرنا پڑتا تھا۔ اس لئے وہ غذا کی لذت کا خوب حاصل کر سکتے تھے اسلئے اس تجربہ میں بہت دقت پیش آئی۔ کیونکہ یہ لوگ ڈاکٹری تحقیقات کی خاطر ذاتی تکلیف اٹھانے کو تیار نہ تھے۔ اور یہ بھی ظاہر تھا۔ کہ یہ لوگ اپنی معمولی

خوراک کی تخفیف پر خوش نہیں ہونگے۔ فوجی دفتر سے جو راشن انہیں ملتا تھا۔ اسمیں پروٹیڈ کی بہت کثرت تھی۔ دن میں ۳ مرتبہ انہیں بیف دیا جاتا تھا۔ اس تجربہ کے دوران میں چھ ماہ تک وہ فوجی تربیت کرتے رہے۔ معمولی قواعد اور دیگر روزانہ فرائض کے سوا انہیں جمناسٹک کرنے کا بھی حکم تھا۔ اوّل تین ہفتوں میں جب خوراک کی مقدار میں تخفیف ہو رہی تھی۔ تو انہیں یہ اندیشہ ہؤا کہ اس سے جسم بہت ناتواں ہو جائیگا۔ مگر انہیں جلد ہی معلوم ہو گیا۔ کہ یہ اندیشہ بالکل بے بنیاد ہیں۔ برخلاف اسکے انہیں بہت فائدہ معلوم
ہو گیا۔ کہ یہ اندیشہ بالکل بے بنیاد ہیں۔ برخلاف اسکے انہیں بہت فائدہ معلوم ہونے لگا۔ پروٹیڈ کی مقدار گھٹا کر ایک تہائی کیگئی۔ بعض کے وزن میں دو چار سیر کی کمی ہوئی اور بعض کا بوجھ کچھ بڑھ گیا۔ ایک آدمی جو قدرے موٹا تھا۔ اسکی چربی پگھل گئی۔ مگر اس سے اسے رنج کی بجائے خوشی ہوئی۔ تجربہ سے معلوم ہؤا۔ کہ ہر ایک آدمی کی قوت جسمانی میں ۷،۴ فیصدی سے لیکر ۱۲۲ فیصدی تک اضافہ ہؤا۔ بالاوسط ۴۳ فیصدی اضافہ ہؤا۔ یہ یاد رکھنا چاہئیے۔ کہ جمناسٹک کی ورزش سے انکی طاقت میں بہت بیشی ہوئی۔ لیکن اصل بات یہ ہے۔ کہ انکی غذا کی سابقہ مقدار کی تخفیف سے انکی قوت و توانائی میں بہت ترقی ہوئی تھی۔

ان میں جو پہلوانی کرتے تھے۔ انکو معلوم ہوا۔ کہ ان کو تھکان بہت کم ہوتی ہے۔ قوت برداشت پر تخفیف غذا کا جو اثر ہؤا۔ اسکی بابت پروفیسر ارونگ جنتنر متعلقہ ایل یونیورسٹی۔ امریکہ نے نو تنومند طلبا پر تجربہ کیا۔ انکی غذا میں جو پروٹیڈ کی مقدار تھی۔ اسمیں ۴۰ ۵ فیصدی کی تخفیف کی گئی ۔غذا کی مقدار کی کمی کے علاوہ انکے عادات میں اور کوئی تبدیلی نہیں کی گئی۔ آزمایش سے پایا گیا۔ کہ انکی قوت برداشت ۴۳ فیصدی سے ۵۴۰ فیصدی بڑھ گئی جسکا اوسط ۳،۷ فیصدی تھا۔ صرف ایک آدمی کی قوت برداشت میں تخفیف ہوئی جو سب باتوں میں اوروں سے نرالا تھا۔ اسکی مقدار غذا اوروں سے کم گھٹائی گئی تھی۔ یہی ایک ایسا آدمی تھا۔ جسکی صحت کو تخفیف غذا سے کچھ نقصان پہنچا۔ اسکی وجہ شاید یہ تھی۔ کہ اسکی خوراک میں

یکایک تبدیلی کی گئی تھی۔

مقدار خوراک اور بیماری کے تعلق کی بابت پروفیسر چٹن ڈن صاحب کہتے ہیں:۔
"میرے مشاہدہ میں چند واقعات آئے ہیں۔ جنکا تعلق براہ راست اس امر سے ہے۔" ڈاکٹر ایڈ ہنٹ متوطن واشنگٹن لکھتے ہیں۔ کہ ہم نے ایسے جانوروں پر زہر کا تجربہ کیا۔ جنکی غذا میں پروٹیڈ کی مقدار دانستہ کم کردی گئی تھی۔ اسکا اثر ان پر کم ہوا۔ یہ تجربہ سے یہ ظاہر ہوا۔ کہ قوت برداشت بڑھ گئی ہے۔" اسکا مطلب یہ ہے۔ کہ جن جانوروں کو چند ماہ تک ایسی غذا دی گئی جسمیں سے پروٹیڈ کی مقدار کم کی گئی تھی۔ انہوں نے زہر کی بڑی مقدار کھا کر ہضم کرلی۔ حالانکہ دوسرے جانور اسے ہضم کرنے میں ناکام رہے "انہیں تین مرتبہ یہ زہر دیا گیا۔ اور تینوں مرتبہ اسکا انکے اوپر بہت خفیف اثر ہوا۔ یہ مسئلہ بہت اہم ہے۔ اسلئے اسکا تجربہ بہت ہوشیاری سے ہونا چاہیئے۔

یہاں اتنی گنجائش نہیں ہے۔ کہ چٹن ڈن صاحب کے تجربات کی تفصیلی کیفیت دی جائے۔ جو لوگ اس مسئلہ سے خاص دلچسپی رکھتے ہیں۔ وہ انکی کتاب "انسان کی غذا" ایکبار پڑھیں۔ انکے تجربات سے اس نتیجہ کو بہت استحکام اور تقویت ملتی ہے کہ مہذب قومیں ضرورت جسمانیہ سے زیادہ غذا کھاتے ہیں۔ بالخصوص وہ پروٹیڈ اور گوشت پیدا کرنے والی چیزیں زیادہ کھاتے ہیں۔ حالانکہ صحت و طاقت کے لئے اس سے کم مقدار درکار ہوتی ہے۔ یہ مقولہ جو ہر کس و ناکس کی زباں پر ہے۔ کہ ہم ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ تجربوں سے ثابت ہوگیا ہے۔ چٹن ڈن صاحب کے تجربوں سے یہ بھی ظاہر ہوگیا ہے۔ کہ صحت و توانائی کے قیام کے لئے پرانے معیار سے نصف اور تہائی مقدار غذا کافی ہے۔ اس بات کو بھی مت بھولو۔ کہ ہورس فلیچر اور انکے ہم خیال لوگوں نے چٹن ڈن صاحب سے کچھ مدت پہلے مقدار غذا تجربوں سے مقرر کردی ہے۔ جو پرانے معیار سے بقدر پچاس ساٹھ فیصدی کم ہے۔

قصہ کوتاہ یہ امر ثابت کیا گیا ہے۔ کہ مقدار خوراک جسم کی ضرورت کے اعتبار سے نہیں۔ بلکہ دستور اور عادت سے اسکا معیار مقرر کیا گیا ہے۔ اب یہ معیار تسلیم

نہیں ہو سکتا۔ بلکہ جسم کی ضرورت کے سبب سے خوراک کی مقدار اور نوعیت مقرر کی گئی ہے۔ مہذب لوگ لذت اور عیش پرستی کے سبب سے کئی چیزیں بکثرت کھا لیتے ہیں جس سے صحت کو کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ تخفیف غذا سے کیوں صحت توانائی وغیرہ ترقی پکڑتے ہیں۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ جب پیٹ میں ضرورت سے زیادہ خوراک جاتی ہے۔ تو وہ اسکے لئے بوجھ ہو جاتی ہے۔ جب معدہ زیادہ مقدار غذا ہضم نہیں کر سکتا تو فضلہ جمع ہو جاتا ہے۔ علاوہ ازیں معدہ کے اندر اسکے جمع ہونے سے وہ گلنے اور سڑنے بھی لگتی ہے۔ اس سے طاقت گھٹتی ہے۔ زہر پیدا ہوتا ہے۔ جس سے کئی بیماریوں کے جراثیم کے لئے اسباب بہم پہنچ جاتے ہیں۔ جبکہ پیٹ میں اجیرن ہونے ہی سے کئی امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ چٹن ڈن کی تحقیقات کے نتائج کو بہتوں نے تسلیم کر لیا ہے۔ لیکن پھر بھی ان پر اعتراض کئے جاتے ہیں۔ سب سے بڑا نقص انکے نتائج میں یہ بتایا جاتا ہے۔ کہ تجربات کے لئے کافی مدت نہیں دی گئی۔ جس سے انکے نتائج بالکل برحق اور صحیح ثابت ہو سکیں۔ معترض کہتے ہیں۔ ممکن ہے۔ شروع میں مقدار غذا مفید صحت ہو۔ مگر بعد ازاں اس سے جسم کی قوت پر بہت مضر اثر پڑے۔ یہ خیال خام اندیشہ ہے واقعات سے اس کی تائید نہیں کیجاتی ہے۔ پروفیسر چٹن ڈن نے بعض تجربوں کے لئے کئی سال دئے۔ جس سے انکے خیال کی ہر طرح سے تصدیق اور تائید ہو گئی ہے۔ اس امر کو ہم بھی تسلیم کرتے ہیں۔ کہ ایک امر کو اس بنا پر بالآخر مفید سمجھ لینا سخت غلطی ہے۔ کہ فوری نتائج سے وہ مفید ثابت ہو گیا ہے۔ لیکن برسوں تک تجربے رہنا گویا قاعدہ کو انتہا پر پہنچانا ہے۔ اگر اسکا بالآخر مضر نتیجہ ہوتا ہے۔ تو وہ اتنے آدمیوں میں سے کئی ایک اوپر ظاہر ہونا چاہئے۔ مگر نہیں۔ ایسی کوئی علامت کسی شخص کی حالت میں نہیں عیاں ہوئی تھی۔ برعکس اسکے تجربوں سے سب آدمیوں کو مفید پہنچا ہے۔ ہر ایک کی صحت۔ طاقت اور توانائی میں معتدبہ اضافہ ہوا۔ اور یہ نتیجہ غذا کی مقدار کم کرنے ہی سے حاصل ہوا ہے ؎

پروفیسر موصوف کے نتائج کی ایک جاپانی محقق کے تجربوں سے کافی تصدیق ہوگئی ہے۔ اسکا نام کنتاروادشیما ہے۔ اس نے انسان غذا کی نوعیت اور مقدار پر کچھ عرصہ تک تجربے کر کے اپنے نتائج ایک کتاب میں درج کئے ہیں اس سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جاپان کی آبادی کا ایک حصہ عظیم سبزی ترکاری پر بسر اوقات کرتا ہے۔ اسکی مقدار غذا پرانے معیار کے مقابلہ میں ۱۵ فیصدی کم ہے۔ اور یہ لوگ طبقہ اعلے کی نسبت زیادہ تنومند اور قوی ہیکل سے ہیں۔ انکی عمدہ توانائی انکی غذا سے منسوب کی جاتی ہے۔ طبقہ اعلے کے لوگ ایسے تنومند اور مضبوط نہیں ہیں۔"

پروفیسر چٹین ڈن کے نتائج کی اشاعت میں سب سے بڑی رکاوٹ پرانا دستور اور تعصب ہے۔ وہ صدیوں سے یہ سمجھے بیٹھے ہیں۔ کہ جسم کی توانائی اور قوت بکثرت خوراک کھانے سے قائم رہتی ہے۔ تعجب کی بات یہ ہے۔ کہ اس خیال کی تائید سطحی مشاہدہ سے بھی ہوگئی ہے۔ کیونکہ یہ دیکھنے میں آتا ہے۔ کہ نہایت تنومند اور تندرست جوانوں کو بہت بھوک لگتی ہے۔ اور وہ بہت سا کھانا کھا جاتے ہیں۔ لوگ سمجھتے ہیں۔ کہ بہت کھانے سے انکی صحت و توانائی قائم رہتی ہے۔ مگر علت و معلول میں خلط بحث نہیں کرنا چاہئے کیونکہ ہوسکتا ہے۔ کہ کسی شخص کو بسیار خوری سے فائدہ پہنچے۔ مگر یہ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ بعض لوگ طبعاً بہت قوی ہیکل ہوتے ہیں۔ جسکی وجہ سے وہ خوراک کی ایک بڑی مقدار ہضم کر لیتے ہیں۔ لیکن اگر کمزور معدہ آدمی زیادہ مقدار غذا کھائے۔ اسے بہت تکلیف ہوگی۔ اسے بدہضمی ہوجائیگی۔ اور ضرورت سے زیادہ خوراک پیٹ میں ڈالنے سے جسم کے اندر زہر پیدا ہوجائیگا۔ یہ بھی دیکھنے میں آتا ہے کہ جو لوگ جوانی کے دنوں میں اپنی طبیعت کے مطابق سب کچھ کھاپی لیتے ہیں ادھیڑ عمر میں یکایک مرجاتے ہیں۔ اور یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے۔ کہ جو لوگ عمر طبعی کو پہنچتے۔ بلکہ زیادہ دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ وہ تھوڑا کھانیوالے اور پرہیزگار ہوتے ہیں۔

ایک اور رکاوٹ پروفیسر صاحب کے خیال کی اشاعت میں یہ واقع ہوتی ہے۔ کہ جو لوگ لذیذ غذائیں کھانے کے عادی ہیں۔ وہ پسند نہیں کرتے۔ کہ ان لطفوں سے اپنے کو محروم رکھیں۔ رومی عالم۔ کیتو کہتا ہے "لوگوں سے انکے طریقۂ شکم پری کے لئے جھگڑنا دشوار ہے۔ انکے کان نہیں ہوتے"

پروفیسر صاحب کے تجربات سے یہ امر بخوبی واضح اور ثابت ہو گیا ہے کہ اگر مقدار غذا گھٹا دی جائے۔ تو بھوک بہت جلد اپنا رخ بدل کر نئے راستہ پر ہولیگی۔ یعنی ہلکی مقدار ہی سے اسکی سیری ہو جائیگی۔ نہ صرف یہی ہوگا۔ بلکہ حواس خمسہ میں بہت نمایاں ترقی ہوگی۔ خاصکر قوت ذائقہ بہت تیز ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں پر تجربہ کیا گیا تھا۔ یہ انکا بیان ہے۔ گو انہیں ہر قسم کی خوراک کھانے کا اختیار تھا۔ مگر آخر کار انہیں سادہ غذا بہت من بھاؤنی معلوم ہوئی۔ اس سے یہ اصول ثابت ہو گیا۔ کہ اگر لوگ قدرت سے اچھا برتاؤ کریں۔ تو وہ بھی لوگوں سے اچھا برتاؤ کریگی۔ یہ امر بھی ذہن نشین کر لینا چاہیئے۔ کہ جوں جوں قوتِ ذائقہ نئی مقدار غذا کی عادی ہوتی جائیگی۔ انسان سادہ نباتی غذا کو پسند کرے گا۔ اور گوشت سے اسے نفرت ہو جائیگی۔

اگلی فصل میں ہم اُن نتائج کے عملی فوائد اور انکے اطلاق پر بحث کرینگے جو اس بحث کے دوران میں ثابت ہوئے۔

تیرھویں فصل

خوراک کی مقدار کا اندازہ

"خوراک کا اندازہ مقرر کر لے تاکہ تو مدت تک زندہ رہے۔" (ٹامسن کوگن)

روزانہ خوراک کی مقدار تولنے کو بہت سے لوگ مضحکہ خیز سمجھیں گے لیکن

اگر ٹھنڈے دل سے اسپر غور کی جائے۔ تو یہ خیال معقول ثابت ہوگا۔ جو لوگ گھوڑ دوڑ میں گھوڑے دوڑانے کو پالتے ہیں۔ وہ انہیں تول کر دانہ اور چارہ دیتے ہیں اور اسے بہت ضروری امر سمجھتے ہیں۔ اگر جانوروں کے واسطے یہ اتنا ضروری سمجھا جائے۔ تو انسان کو تو اس سے بھی زیادہ ضرورت ہے۔ علاوہ ازیں جو باتیں پچھلی فصل میں مذکور ہوئی ہیں۔ اگر ان سے پورا فائدہ اُٹھانا ہو۔ تو یہ ضروری ہے کہ اشیائے خوردنی کی مقدار کی نسبت ایک خاص تخمینہ مقرر کر لیا جائے۔

خوراک کی مقدار کی نسبت عوام کے خیالات بہت عجیب ہیں۔ اسلئے اور بھی زیادہ ضروری ہے۔ کہ اسکی بابت ایک قاعدہ مقرر ہو جائے۔ اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہئے۔ کہ جو خوراک دسترخوان پر آتی ہے۔ اسکا وزن پکنے کے بعد کچھ اور ہی ہو جاتا ہے۔ چاول وغیرہ پکنے کے وقت اپنی اصل مقدار سے کئی گنا زیادہ پانی جذب کر لیتے ہیں۔ اور انکا حجم بھی بہت بڑھ جاتا ہے۔ اور حجم خوراک غذائی قدر و قیمت کے لئے کوئی معیار نہیں ہے۔ اسلئے یہ جاننے کے لئے کہ فلاں شے کے اندر کتنی غذائیت ہے۔ خشک شے سے اندازہ ہو سکتا ہے۔ جو لوگ خوراکوں کی غذائیت معلوم کرنے کے خواہاں ہوں۔ جو کہ دکھاتے ہیں۔ انکے لئے مناسب ہے۔ کہ وہ کچی چیزوں کے اجزا کو تول کر ایک اندازہ مقرر کر لیں۔ شروع میں یہ اندازہ لگا لینا درست ہے۔ بعد ازاں آدمی پکی ہوئی چیز کو دیکھکر بتا سکتا ہے کہ اصل میں یہ اتنی شے تھی۔ جو پک کر اتنی معلوم ہوتی ہے۔ اور اسکے اندر خوراک کی اتنی مقدار ہے۔

پہلی فصلوں میں جو کچھ بیان ہوا ہے۔ اس سے نتیجہ یہ نہیں نکل سکتا۔ کہ جسم کی طبعی ضرورتوں کو ترازو سے پورا کیا جائے۔ غذاؤں کے خواص اور خوبیوں کی بابت عوام کو بہت تھوڑا معلوم ہے۔ اسلئے طبعی اشتہا جسم کی فطری ضروریات کا بہت اچھا معیار ہے۔ لیکن چونکہ بہت سے ایسے آدمی ہیں۔ جنکی قدرتی رغبتیں غیر فطری طریقۂ معاشرت سے برباد ہو گئی ہیں۔ اسلئے غذاؤں کی مقدار غذائیت کا

ترازو وغیرہ سے تعین کرنا ہی اچھا ہے۔ پھر جب عادت ہو جائیگی۔ تو البتہ میلان طبع سے کام لیا جا سکتا ہے۔

ایک آدمی کو کتنی خوراک کھانا چاہئے۔ اسکے تعین میں حسب ذیل امور کو مد نظر رکھنا چاہئے۔ (۱) جسم کا وزن۔ جتنا بڑا جسم ہوتا ہے۔ اسکے لئے اتنی ہی خوراک درکار ہوتی ہے (۲) پیشہ۔ جسقدر زیادہ محنت طلب کوئی پیشہ ہوتا ہے۔ اتنی ہی خوراک کی ضرورت زیادہ ہوتی ہے۔ (۳) طبیعت۔ انسان کی عادت اور میلان طبع پر بھی خوراک کی مقدار ہوتی ہے۔ بعض انسان ایک بڑی مقدار اشیائے خوردنی کو ہضم کر سکتے ہیں معدہ کی قوت پر خوراک کی مقدار موقوف ہوتی ہے۔ جسقدر زیادہ قوی معدہ ہو اتنا ہی کم خوراک درکار ہوتی ہے۔

تیسری فصل میں ہم بیان کر چکے ہیں۔ کہ خوراک میں سے بڑھکر پروٹیڈ کا خیال رکھنا پڑتا ہے۔ اگر خوراک میں عام طور پر پروٹیڈ کی مقدار قدرے درست ہو تو باقی چیزوں کی مقدار بھی کچھ درست ہوگی۔ اسلئے خوراک میں پروٹیڈ کی مقدار کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ ذیل کے نقشہ سے ظاہر ہو جاتا ہے۔ کہ مختلف وزن کے آدمیوں کے لئے پروٹیڈ کتنا درکار ہوتا ہے۔ یہ معیار چٹین ڈن کی تحقیقات کے مطابق قرار دیا گیا ہے۔ اور جسم کا وزن معمولی حالت کا لیا گیا ہے۔ مگر زیادہ موٹائی ہو تو اسکو سمجھ کر اس کا وزن کم کرنا چاہئے۔ اور اس کے مطابق بھی نیچے کے نقشہ سے دیکھا جائے۔

جسم کا بوجھ	پروٹیڈ	جسم کا بوجھ	پروٹیڈ	جسم کا وزن	پروٹیڈ
۵۵ سیر	۵۸۰ گرین	۶۷ ½ سیر	۷۱۰ گرین	۸۰ سیر	۸۴۵ گرین
۵۷ ½ "	۶۱۰ "	۷۰ "	۷۴۰ "	۸۲ ½ "	۸۷۰ "
۶۰ "	۶۳۵ "	۷۲ ½ "	۷۷۰ "	۸۵ "	۹۰۰ "
۶۲ ½ "	۶۶۰ "	۷۵ "	۷۹۰ "	۸۷ ½ "	۹۳۰ "
۶۵ "	۶۹۰ "	۷۷ ½ "	۸۲۰ "	۹۰ "	۹۵۰ "

نوٹ:- گرین نصف رتی کا ہوتا ہے۔

اس کے متعلق سب سے آسان قاعدہ یہ ہے۔ کہ جسم کا وزن جتنے سیر ہو اسکو ۲⅓ سے ضرب دی جاوے۔ نتیجہ اتنے گرین ہوگا۔ جتنا اس وزن کے جسم کے واسطے درکار ہے۔

ڈاکٹر ہیگ یہ کہتے ہیں۔ کہ جسم کے وزن کو ۱⁄۲ ۴ سے ضرب دو۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ تقریباً ۱⁄۲ حصہ اور زیادہ پروٹیڈ ہیگ صاحب ضروری سمجھتے ہیں۔ ناظرین کی آسانی کے لئے کتاب کے آخر پر ایک نقشہ خوراکوں کا دیا گیا ہے۔ وہاں بتایا ہے۔ کہ ایک اونس معمولی خوراک میں کتنا پروٹیڈ پایا جاتا ہے اس امر کو یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ خوراک کی غذائیت کی مقدار میں زیادہ صحت کی ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ کچھ اندازہ ہوجانا چاہیئے۔ اگر کمال صحت درکار ہو۔ تو ان گوشوار دینے یہ مقصد حاصل نہ ہوگا۔ اسکی ایک وجہ تو یہ ہے۔ کہ مختلف محققوں نے مختلف قاعدے بنائے۔ اور وزن دئے ہیں۔ کیونکہ مختلف خوراکوں کے اندر مقدار غذائت مساوی نہیں ہوتا۔ گوشواروں میں مقدار اوسط بیان کیا گیا ہے۔ لیکن افراد کی شخصی ضروریات اور طبائع مختلف ہیں۔ دوسری بات یہ ہے۔ کہ اگر ایک خوراک کے اندر پندرہ فیصدی پروٹیڈ ہو۔ تو اس سے یہ لازم نہیں آتا۔ کہ ایک شخص اسکا اتنا ہی حصہ اپنے جسم کے اندر جذب کرنے کی قابلیت رکھتا ہے۔ بعض چیزیں بآسانی ہضم ہوجاتی ہیں۔ اور بعض کے ہضم کرنے کے لئے معدہ پر بہت زور پڑتا ہے۔ اور انکا سارا حصہ جذب بدن نہیں بنتا۔

پروٹیڈ کا اندازہ لگانے کے لئے یہی مناسب ہے۔ کہ جو چیزیں کھائی جائیں۔ ان کے اندر جو بڑے بڑے اور ضروری ہیں۔ انہی کا اندازہ لگایا جائے مثلاً گوشت (جس نے نہ چھوڑا ہو) پنیر۔ دال یا اناج اور مغزیات ہوتی ہیں۔ سبزی بھاجی اور پھل میں پروٹیڈ کی مقدار اتنی کم ہوتی ہے۔ کہ اسکا حساب لگانا ہی فضول ہے۔ جیسا پہلے بیان ہؤا ہے۔ کہ اگر پروٹیڈ کی مقدار درست ہو

تو حرارت اور طاقت پیدا کرنے والی اجزا کی مقدار بھی ٹھیک پائی جائیگی۔ اس قاعدہ میں استثنٰے انڈے۔ گوشت۔ پنیر اور مغزیات اور ڈالیں ہیں۔ جن کے اندر پروٹیڈ کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اور اس تناسب سے کاربوہائیڈریٹ وغیرہ نہیں ہوتے۔ اور ان چار پانچ چیزوں کے واسطے صرف یہ قاعدہ ہو سکتا ہے۔ کہ انہیں تھوڑی مقدار میں کھایا جائے۔ اور باقی چیزیں وہ ہونی چاہئیں۔ جنکے اندر کم مقدار پروٹیڈ کی ہوتی ہے۔ سبزی خور تو ہیں مثلاً اہل ہند طبعاً دال وغیرہ کم کھاتے ہیں۔ چانول اور روٹی بہت کھاتے ہیں۔

ہیڈروکاربن یعنی غذا کی چربی یا روغنی دار اجزا کی نسبت کوئی قاعدہ مقرر کرنا دشوار ہے۔ ان خوراکوں کی مقدار ایک دو اونس کافی ہے۔ مگر طبائع مختلف ہوتی ہیں۔ سرد ملکوں میں ان غذائیں کی زیادہ مقدار درکار ہوتی ہے۔ اور گرم میں کم چربی اور روغن والی چیزیں جسم کے اندر حرارت اور قوت پیدا کرتی ہیں۔ اسواسطے جتنی کوئی ہضم کرے کھا سکتا ہے (ہندوستانی گھی جتنا ہضم ہوتا ہے۔ ڈال لیتے ہیں۔ مگر افسوس گوشت کھانے والوں کی مہربانی سے دلیسی کم ہو رہا ہے مترجم) ہاں البتہ جنہیں جسمانی طاقت سے بہت کام لینا پڑتا ہے۔ انہیں یہ چیزیں بکثرت کھانا چاہئے۔ یورپ کے پہلوانوں کو معلوم ہوتا ہے۔ ان سچائیوں کا پتہ نہیں ہے۔ جب وہ کشتی کی تیاری کرتے ہیں۔ تو وہ ان چیزوں کی مقدار گھٹا دیتے ہیں۔ مگر ہندوستان کے پہلوان گھی اور مکھن بہت کھاتے ہیں۔ جب وہ کسی کشتی کی تیاری کرتے ہیں۔ یا جب کوئی سخت محنت کا کام کرنا ہو۔ تو بھی یہ دونوں چیزیں خوب کھائی جاتی ہیں۔

معدنی نمکوں کی بابت نہیں کہا جا سکتا۔ کہ جسم کے واسطے اسکی کتنی مقدار درکار ہے۔ عالم سب نمکوں کو ضروری بتاتے ہیں۔ اور انہیں خوراک میں شامل کرنے پر زور دیتے ہیں۔ لیکن دس بارہ قسم کے نمک ہیں۔ اسلئے ہم عالموں کی رائے کی تقلید نہیں کر سکتے۔ آخری کتاب پر ایک اس قسم کا گوشوارہ بھی ملے گا۔

جسمیں یہ دکھایا گیا ہے کہ جو چیزیں کھائی جاتی ہیں۔ انکی ایک پونڈ مقدار کے اندر کتنا نمک ہوتا ہے۔ یاد رہے۔ کہ پھلوں اور ترکاریوں کے اندر نمک سب سے زیادہ پایا جاتا ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ سبزی اور پھل اسقدر ضروری اور مفید خوراکیں ہیں۔ اور یہ غلطی کبھی نہیں کرنا چاہئے۔ کہ چونکہ پھلوں کے اندر پروٹیڈ نہیں ہوتا۔ اسلئے وہ طاقت دینے والی غذا نہیں ہو سکتی۔ واضح ہو کہ نمک بھی جسم کے لئے اسیقدر ضروری ہے۔ جسقدر پروٹیڈ۔ گو خالی پھل اور ترکاری پر بسر اوقات کرنا دشوار ہے۔ مگر انکے بغیر بھی گزارہ محال ہے +

ترکاریوں اور پھلوں کے اندر ریشہ دار شے ہوتی ہے۔ جسکی وجہ سے وہ بہت قابل قدر ہوتے ہیں۔ اور وہ ہضم بھی باآسانی نہیں ہوتے۔ جسکی وجہ سے انتڑیوں کے فعل کو تحریک ہوتی ہے۔ اور قبض وغیرہ پیدا نہیں ہونے دیتے

غذا کی مقدار کا تخمینہ کتنی آسانی سے ہو سکتا ہے۔ حسب ذیل مثال سے عیاں ہوتا ہے۔ فرض کرو۔ ایک آدمی کا وزن دس سٹون ہے۔ اور پچھلے گوشوارہ کے مطابق اسکے لئے (۷۰۰) گرین پروٹیڈ درکار ہے۔ اور یہ مقدار روزانہ تین کھانوں میں اسطرح منقسم ہوگی۔ (نوٹ۔ پہلے انگریزوں کی خوراک کے لحاظ سے ہے۔ ناظرین اپنے لئے خود سمجھ لیں)

حاضری

پوریج ۳/۴ اونس اسمیں جوے کا آٹا ہے۔ جسکے ایک اونس میں ۷۲ گرین پروٹیڈ ہوتا ہے ۵۴ گرین

دودھ ۵ " بحساب ۱۳ فی اونس ۶۵ "

روٹی ۳ " " ۴۱ " ۱۲۳ "

چینی مکھن۔ مربہ گننے کی ضرورت نہیں ہے ۰

---

۲۴۲ "

دوپہر کا کھانا

مکارنی ۳/۴ اونس بحساب ۵۸ فی اونس " ۴۴ گرین

پنیر	½	اونس	بہ حساب	۱۲۵	فی اونس	۶۲ گرین
آلو	۴	"	"	۹	"	۳۶ "
کھیر { چانول	¾	"	"	۳۶	"	۲۷
کھیر { دودھ	۴	"	"	۱۳	"	۵۲
بسکٹ	¾	"	"	۴۵	"	۳۳

۲۵۴ گرین پروٹیڈ مکھن سبزی

رات کا کھانا (ڈنر) نقل کے پھل یہ حساب سے باہر رہیں۔

سبزی کا شوربہ۔ گننے کی ضرورت نہیں۔

مسور	¾	اونس	بہ حساب	۱۱۳ گرین	فی اونس	۸۵ گرین پروٹیڈ
آلو	۴	"	"	۹	"	۳۶ "
روٹی	۲	"	"	۴۱	"	۸۲ "
چانول	¾	"	"	۳۶	"	۲۷ "
پکے ہوئے سوکھے بیر	۲	اونس	۹ گرین	فی اونس		۱۸ "

باقی سبزی۔ مکھن۔ پھل وغیرہ اس حساب سے باہر ہیں۔ کل ۲۴۸ گرین میزان تینوں کی ۷۴۴ گرین ہوئی۔

حسب ذیل اشارات بہت مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ ایک چھوٹی سی مشین ہوتی ہے۔ جو خطوط تولنے کے کام آتی ہے۔ ایک پتلی لوح دھات کی لگی ہوتی ہے۔ اسپر خط رکھا جاتا ہے۔ اور دوسری طرف ہندسے ہوتے ہیں۔ جن سے وزن ظاہر ہوتا ہے۔ اسکو رکھنا چاہئے۔ عموماً چار مکعب انچ ڈبل روٹی ایک اونس وزنی ہوتی ہے۔ ایک اونس ٹوسٹ ⅕ ۱ اونس روٹی کے مساوی ہوتا ہے ایک اونس میں انجیر دو۔ خشک بیر ۳ اور بادام ۲۸۔ جیسا کہ کہا ہے۔ جوی کے آٹے۔ چانول مکارنی اور دیگر خوراکوں کی غذائیت کا اندازہ کرنا ہو تو انہیں تول کر کرو۔

چودھویں فصل

پکانا

"خدا نے غذا بنائی۔ اور شیطان نے باورچی پیدا کر دیئے" کہاوت

اس فصل میں خوراک پکانے کی ترکیب پر بحث نہیں کی جائیگی۔ بلکہ صرف ایک اصول پر زور دیا جائیگا۔ جو خوراک پکانے میں مدنظر رکھنا چاہیئے۔ مگر بدقسمتی سے لوگ آج کل اسے نظر انداز کر رہے ہیں۔

یہ پہلے بیان ہو چکا ہے۔ کہ مختلف نمک جسم انسانی کے لئے کسقدر ضروری ہیں۔ جن سے ہڈی۔ ریشے دماغ وغیرہ بنتا ہے۔ تجربوں سے ظاہر ہو چکا ہے۔ کہ جن جانوروں کو ایسی خوراک پر پالا جاتا ہے۔ جسمیں سے نمک نکال لیا جاتا ہے۔ وہ بہت جلد مر جاتے ہیں۔ حالانکہ وہ جانور جنہیں خوراک سے محروم رکھا جاتا ہے۔ وہ اتنی جلدی نہیں مرتے۔ جس ڈھنگ سے سبزی ترکاری یہاں پکائی جاتی ہے۔ اس سے نمک کی ایک بڑی مقدار ضائع ہو جاتی ہے۔ یعنی سبزیوں کو پانی میں پکایا جاتا ہے۔ اور پھر پانی باہر پھینکدیا جاتا ہے۔ اور پکی ہوئی چیز کو کھا لیتے ہیں۔ وجہ یہ ہے۔ کہ نباتی نمک بڑی آسانی سے پانی کے اندر حل ہو جاتے ہیں۔ اور وہ پانی پھینک دیا جاتا ہے۔ اور ابلی ہوئی بے ذائقہ چیز کھائی جاتی ہے۔ اسی طرح پھل بھی پکائے جاتے ہیں۔ چانول اور دال کے پکانے کا بھی یہی ڈھنگ ہے۔ البرٹ براڈ ہنٹ کہتا ہے "پوٹاش اور اور انکلی کا فاس فیٹ اشیائے خوردنی میں سے بہت آسانی سے الگ ہو جاتا ہے۔ اور یہی دو چیزیں ہیں۔ جنکی ریشوں کے لئے از حد ضرورت رہتی ہے کیونکہ ان حصّوں میں انکی مقدار پچاس فیصدی کے قریب کم ہوتی ہے کمزور بچّوں اور دق کے مریضوں اور جسم کو گھلانے والی بیماریوں میں ان دو چیزوں کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ بلکہ کئی تو ناتندرست آدمیوں کے جسموں میں بھی

ان نمکوں کی کمی ہوتی ہے۔ خوراکوں اور سبزیوں کے اندر انکے فطرتی نمکوں کو قائم رکھنے کا بہترین طریقہ یہ ہے۔ ایک ایسا برتن لو۔ جسکے دو خانے ہوں۔ اندرونی خانہ میں سبزی اور باہر کے خانہ میں پانی ڈالو۔ یا چاہو۔ تو تھوڑا سا پانی ڈالدو۔ یا یہ بہتر ہوگا۔ کہ سبزی اپنے قدرتی پانی یا عرق ہی میں پکے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے۔ کہ سبزی ترکاری کو جتنے تھوڑے پانی میں پکایا جائے۔ اتنا ہی اچھا ہے (دیگچی کے نیچے ایک پلیٹ رکھی جاتی ہے۔ تاکہ بھاجی جل نہ جائے) بھاپ دینے کا طریقہ بھی بہت اچھا نہیں ہے۔ یعنی بعض دیگچی وغیرہ میں پانی بھر کر اسے خوب ابالتے ہیں۔ اور سبزی کو اسکے اوپر باندھتے ہیں۔ جو پانی کے بخارات کے اثر سے پکتی ہے مگر اس سے پانی بھی ٹپک کر نیچے گرتا ہے۔ اور نمک ضائع ہوتا ہے۔ جن ترکاریوں کو ایسے طریقہ سے پکایا جاتا ہے۔ کہ انکا نمک ضائع نہیں ہوتا ہے۔ وہ بہت مزیدار ہوتی ہیں۔

یوسٹس ماٹلرز نے ایک اور طریقہ بھی سبزیاں پکانے کا تجویز کیا ہے۔ وہ یہ ہے کہ ایک دیگچی یا برتن ایسا لے لو۔ جس میں آلو اور گاجر کے چھلکے۔ اور شلجم کے سر۔ گوبھی کے پتے اور سبزی ترکاری کی اور چیزیں ڈالی جائیں۔ اور وہ چولھے کے پاس گھنٹوں تک گرم ہوتی رہے۔ اس سے سبزی کے اندر کے نمک نکل آتے ہیں۔ اور وہ نباتی شوربہ کا کام دے سکتے ہیں۔ یہ شوربہ بہت مزیدار اور مفید ہوتا ہے کیونکہ اسکے اندر نباتی نمک بہت ہوتا ہے۔ اسی قسم کی اور دیگچی میں پھل رکھے جاسکتے ہیں۔ جنکا رس بہت فائدہ مند ہوتا ہے۔ (مطلب تو یہ ہے کہ سبزیات کے اندر کا نمک نکل نہ جاوے۔ جو کہ پانی میں آجاتا ہے۔ پانی کو اگر گرایا جائیگا۔ نکل جاویگا۔ عام قاعدہ ہم تو یہی لکھ سکتے ہیں۔ پانی اتنا ڈالو۔ جو اس کے اندر جذب ہو جاوے۔ جیسا کہ اکثر ہمارے ہاں ہوتا ہے۔ مترجم) ۞

پندرھویں فصل

کچھ روٹی کی نسبت

گذشتہ چند سال سے گیہوں کے دو قسم کے آٹے کی بابت بحث چلی آتی ہے۔
جسکی روٹیاں بنتی ہیں۔ ایک تو آٹے کی یہ قسم ہے۔ کہ گیہوں کو پیسکر بدون چھلکا
اُتارنے کے رکھا جاتا ہے۔ اسکو انگریزی میں ہول میل کہتے ہیں۔ دوسری قسم یہ ہے کہ چھلکا دور
کرکے میدہ لیا جاتا ہے جسکی روٹی کو سفید روٹی کہتے ہیں۔ ہول میل اور سفید
روٹی کے درمیان ایک اور موٹے اجزاء کی بھی روٹی بنتی ہے۔ ایک روٹی
بھوری روٹی ( ) کے نام سے بھی ملتی ہے۔ جو کہا جاتا
ہے۔ کہ گیہوں کے سارے ہی آٹے کی ہوتی ہے۔ مگر دراصل وہ میدے اور بھوسی
کے ملانے سے بنائی جاتی ہے۔ اور اسواسطے ہول میل کے مطابق نہیں سمجھنی چاہئیے۔

ہول میل (آٹے) کی خوبی سفید میدے سے یہ ہے۔ کہ اس کے اندر چھلکا
ویسے ہی رہنے کے باعث اس کے اندر نمک زیادہ ہوتا ہے۔ گیہوں کے نمک
ضروری اسی اوپر کے چھلکے میں ہوتے ہیں۔ جو کہ لوگ دُور کر دیتے ہیں اور مویشی
کو دیتے ہیں۔ ہول میل آٹے میں سفید آٹے کی نسبت چار گنا زیادہ فاسفورس
چھ گنا زیادہ چونا۔ چھ گنا زیادہ سوڈا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں اسکے اندر سلفر اور
سلفورک ایسڈ بھی ہوتا ہے۔ جو سفید آٹے میں نہیں پایا جاتا۔ گندم کے اندر سفید
آٹے سے ساڑھے چار گنا زیادہ معدنی نمک پائے جاتے ہیں۔

آجکل ڈاکٹر لوگ کہتے ہیں۔ کمزوری دماغ۔ عصبی ضعف وغیرہ کے مریضوں
کے بدن میں نمک اور فوس فیٹ کی بہت کمی ہوتی ہے۔ اسلئے مذکورہ بالا امور پر
خوب غور کرنا چاہئیے۔ بچوں کو مالٹ دیکر پالا جاتا ہے۔ اور اس کمی کو پورا کرنے کی
کوشش کی جاتی ہے۔ جن کے متعلق کہا جاتا ہے۔ کہ ان نمکوں کی جو تمہاری روٹی

سے نکالے گئے ہیں۔ بڑی مقدار پائی جاتی ہے۔ اسبات کو یاد رکھو۔ کہ گوشت کھانے سے ان نمکوں کی کمی پوری نہیں ہوتی۔ گو جانداروں کے جسم میں بھی نمک ہوتے ہیں۔ مگر وہ ڈھانچہ کے اندر ہوتے ہیں۔ پٹھوں اور گوشت کے اندر بہت ہلکی مقدار ہوتی ہے جنہیں انسان کھاتا ہے۔

سفید آٹے اور ایسے طریق سے پکی ہوئی سبزی جس کا نمک دور ہو گیا ہو۔ کھانے کا یہ انجام ہوتا ہے۔ کہ بدن کے اندر نمک کی مقدار کم ہوجاتی ہے۔ جو ڈاکٹر البرٹ براڈبنٹ کہتا ہے۔ کہ دائمی بدہضمی۔ کمزوری اعصاب۔ جسم کے خاص حصوں کے درد۔ درد شقیقہ۔ نقرس۔ درد کمر۔ پتھری۔ وجع المفاصل ورس کا بیمار۔ اختلاج القلب میں نمایاں ہوتی ہے۔ اس سے جو امراض پیدا ہو جاتے ہیں۔ انکی فہرست کتاب کا ایک صفحہ لیگی۔ دوسری خرابی بدن میں خون کم ہو جانے سے پیدا ہوتی ہے۔ جس سے چہرہ زرد رہتا ہے۔ جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ اور محنت یا تکان برداشت کرنے کی طاقت بہت ہی تھوڑی رہ جاتی ہے۔ انیمیا یعنی قلتِ خون کے عوارض ہول میل روٹی کھانے سے دور ہو جاتے ہیں۔

کئی محققوں کی یہ رائے ہے۔ کہ سفید آٹے کی روٹی جس میں فاسفیٹ کی کمی ہوتی ہے۔ دانتوں کی جلدی بوسیدگی و خرابی کا باعث ہے۔ جو کہ مہذب ملکوں میں بہت پایا جاتا ہے۔ براڈبنٹ کہتا ہے "میں نے برسوں تک ہول میل (چھلکے سمیت آٹے) کی روٹی کے نتائج مشاہدہ کئے ہیں۔ اس سے نہ تو دانت کا درد ہوتا ہے۔ اور نہ آدھے سر کا درد۔ دانت مضبوط ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ جسم کو نمک اور فوسفیٹ بکثرت بہم پہنچتا رہتا ہے"۔

ہول میل (آٹے یا چھلکا) کی روٹی کا ایک اور مفید اثر انتڑیوں پر ہوتا ہے۔ سفید آٹے کی روٹی سے قبض ہوتی ہے۔ اور انگریزوں کو جو قبض کی اسقدر شکایت رہتی ہے۔ اسکی ایک وجہ یہی ہے۔ ہندوستان میں اہل ہند کی زبانی مصنف نے یہ شکایت بہت دفعہ سنی ہے۔ انگریزی آٹے سے ہمیں قبض ہو جاتی

ہے۔" لیکن انکا دیسی آٹا[1] بہت مفید اور اس شکایت کو دور کرنے والا ہے۔
براڈ بنٹ کہتا ہے۔ معمولی آٹے (میدہ) کی روٹی سے قبض نہیں ہوتی یہ عجیب بات ہے۔ کہ بقراط نے اس قسم کے آٹے کی بہت تعریف کی ہے۔ اور اسے معدہ کے لئے بہت مفید بتایا ہے۔ پرانے لوگ اسے صحت جسمانی کے واسطے اور غذائت کے اعتبار سے بہت مفید سمجھتے تھے۔ اسی لئے اسکا اسقدر رواج تھا۔ اور وہ باریک آٹے سے بدرجہا بہتر پایا گیا تھا۔ پہلوان اور کھیل کود کرنے والے اسی آٹے کی روٹی کھا کر قوت جسمانی حاصل کرتے تھے۔ اہل سپارٹہ کی خوراک یہی روٹی تھی۔

ہول میل آٹا جسم کو قوت بھی بہت دیتا ہے۔ جو سفید آٹے (میدہ) سے حاصل نہیں ہوسکتی۔ ہندوستان کے دیسی سپاہیوں نے بارہا مصنف سے یہ کہا کہ میدہ کی روٹی کھا کر وہ اتنا فاصلہ طے نہیں کرسکتے۔ جسقدر اپنا معمولی آٹا کھانے سے ہوسکتا ہے۔ یہ بات یورپ کے مصلحان غذا کے مشاہدہ میں بھی آچکی ہے۔ مجنڈی کا یہ تجربہ ہے۔ کہ سفید میدے کی روٹیوں پر کتے مدت تک نہیں جی سکتے۔ حالانکہ ہول میل (چھلکے کے آٹا) کی روٹی کھا کر وہ خوب موٹے تازے ہوجاتے ہیں۔ میدہ یورپ میں تھوڑے عرصہ سے مستعمل ہونے لگا ہے چند پشتیں پہلے ہول میل آٹے کی روٹیاں کھائی جاتی تھیں۔

کسان اور غربا ابتک اسی آٹے کی روٹی کھا کر بسر اوقات کرتے ہیں۔ ہول میل آٹے کی روٹی سے جو فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ وہ بہت ہیں اور مختلف ہیں۔
رسل وسٹر گراہم کہتا ہے۔ کہ اٹھارھویں صدی میں جب برطانیہ اور فرانس کے درمیان جنگ ہو رہے تھے۔ تو گیہوں کی درآمد بہت گھٹ گئی۔ اسپر پارلیمنٹ نے یہ حکم دیا۔ کہ سپاہیوں کو گندم کا موٹا آٹا کھانے کو دیا جائے۔ تاکہ وہ زیادہ مدت تک

[1] دیسی چکی وغیرہ یا خراس کے پیسے آٹے کو اگرچہ چھان بھی لیا جاوے۔ تو بھی بہت سا چھلکا اسکے اندر موجود رہتا ہے۔ مشین سے تو چھلکا کا نام ونشان نہیں رہتا۔ وہ میدہ مضر صحت ہے۔

کام دے سکے۔ پہلے تو سپاہیوں کو اس پر بہت غصہ آیا۔ روٹیاں اُٹھا کر نانبائی کے مُنہ پر دے ماریں۔ اور بیسیوں گالیاں دیں۔ مگر بھوک بُری بلا ہے۔ بیچاروں کو وہی کھانا پڑی۔ اسکا انجام یہ ہُوا۔ کہ چند ماہ کے اندر سپاہیوں کی صحت و توانائی میں خاطرخواہ ترقی ہوئی جس سے سپاہیوں۔ انکے افسروں اور ڈاکٹروں کو بہت حیرت ہوئی۔ سوچتے سوچتے انہیں موٹے آٹے کی روٹی صحت و توانائی کی موجب معلوم ہوئی۔ اور انہوں نے کھلم کھلا بیان کیا۔ کہ سپاہی ایسے توانا اور تنومند کبھی نہیں رہے۔ اور انکے درمیان کوئی مرض نہیں پایا جاتا۔ اخبارات نے موٹے آٹے کی روٹیوں کے فوائد پر طول طویل مضامین لکھے۔ جسکی وجہ سے اور کئی لوگوں نے بھی اسکا استعمال شروع کر دیا۔ لیکن جب امریکہ سے سستا اور باریک آٹا یعنی میدہ آنے لگا۔ تو موٹے آٹے کو سب بھول گئے۔ اور اسکی طرف مائل ہو گئے

اگر ہم چاہیں تو موٹے آٹے (ہول میل) کی نسبت اور بہت لکھ سکتے ہیں۔ مگر ہماری رائے میں جو کچھ لکھا گیا کافی ہے۔ اس سے اس کے فوائد طبعی بخوبی عیاں ہو گئے ہیں۔ یہ میدے سے بدرجہا بہتر ہے۔ یہ امر بھی بیان کرنا مناسب ہے کہ جب اس آٹے کی روٹی کھانے کی عادت ہو جائے۔ تو وہ بہت مزیدار معلوم ہوتی ہے۔

عمدہ ہول میل یعنی چھلکا نہ نکالا ہوا آٹا مصلحان غذا کی کوششوں سے بہت جگہ دستیاب ہو جاتا ہے۔ اور کسی قسم کی دقت پیش نہیں آتی۔ صرف اس بات کا خیال رہے۔ کہ آٹا بالکل دلیہ نہو۔ بلکہ ایسا ہو۔ جیسا خراس یا ہاتھ چکی کا ہوتا ہے۔ بہت موٹا آٹا جلد ہضم نہیں ہوتا۔ بلکہ کمزور معدوں میں سوزش پیدا کر دیتا ہے۔

ڈاکٹر ہیگ نے ہول میل آٹے پر اعتراض کیا ہے۔ وہ کہتا ہے کہ اس کے اندر یورک ایسڈ ہوتا ہے۔ مگر اسکی مقدار بہت ہی کم ہوتی ہے۔ اور اسواسطے یقیناً اس سے ذرا سا جو نقصان پہنچتا ہے۔ اُس سے بدرجہا کم ہے۔ جو میدہ کی روٹی

سے پہنچیگا۔) ؎

سولھویں فصل

خوراکوں کے خواص

خوراک کی طرف ڈاکٹروں کا خیال صرف چند ہی سال سے رجوع ہؤا ہے۔ خوراکوں کے مختلف غذائی فوائد اور خواص سے ڈاکٹری علم نا آشنا معلوم ہوتا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ جب انسان کے جسم کی کل درہم برہم ہوجاتی ہے۔ تو ڈاکٹر لوگ اسے ادویات کے وسیلہ ہی سے درست کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اور اسی پر بہت دارومدار رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ سبزی ترکاریوں اور پھلوں کے بعض عام فوائد و خواص سے نو آموز ڈاکٹر بالکل بے بہرہ ہوتے ہیں۔ مگر اب ڈاکٹروں کا خیال غذا کی اصلاح کی طرف مائل ہؤا ہے۔ امید ہے۔ بہت جلد حیرت انگیز تبدلات عمل میں آئینگے۔

خوراکوں کا اختلاف باہمی نمکوں کی مقدار پر منحصر ہے۔ اور یہ امر سبزی ترکاریوں اور پھلوں پر خوب صادق آتا ہے۔ یہ نمک جسم کے لئے بہت ضروری ہیں۔ ان سے قوت بہم پہنچتی ہے۔ جسمانی عمارت تعمیر ہوتی ہے۔ خون صاف ہوتا اور بڑھتا ہے انگلستان میں گوبھی اور آلو کا بہت رواج ہے۔ مگر یہ دونوں چیزیں جیسا چاہیئے پکائی نہیں جاتی ہیں۔ اور بیسوں قسم کی سبزی ترکاریوں کو کوئی پوچھتا بھی نہیں بلکہ عوام انکے ناموں سے بھی واقف نہیں معلوم ہوتے۔ کتاب کے آخیر پر جو نقشہ دیا گیا ہے۔ اُس سے معلوم ہوگا۔ کہ سٹنگنگ نیٹل۔ ڈینڈ گی ان دوار سپا ٹینیچ۔ وغیرہ سبزیوں میں نمک بہت ہوتے ہیں۔ مگر انہیں لوگ بہت کم کھاتے ہیں مگر یہ امر موجب تسلّی ہے۔ کہ عطائی لوگ (جن میں اکثر بڈھی عورتیں ہیں۔

ان ترکاریوں کو کھلاتے ہیں۔ اور ان سے دوا کا کام بھی لیتے ہیں۔

اس امر کو ذہن نشین کر لینا چاہئیے۔ کہ جو نمک کان سے نکلتے ہیں۔ وہ ہمارے بدن کے اندر اتنی جلد جذب نہیں ہوتے۔ جتنی سبزی اور پھلوں کی صورت میں داخل ہو کر جزو بدن بنجاتے ہیں۔ غیر فطری اور خام صورت میں جو نمک بدن کے اندر داخل کیا جاتا ہے۔ مثلاً دوا کی صورت میں۔ وہ جسم کے لئے بہت کم مفید ہوتا ہے۔ بلکہ زہر کا اثر بھی رکھتا ہے۔ چند سال کے بعد ڈاکٹری علم اس امر کو تسلیم کرکے ادویات کا استعمال ترک کرکے جڑی بوٹیوں اور ترکاریوں سے دوا کا کام لیگا۔ اور جسم کی ضروریات کو پورا کریگا۔ ذیل میں خوراکوں کے خواص بیان کئے جاتے ہیں۔ جو بہترین طریقہ سے دریافت ہو چکے ہیں۔ اور انکے متعلق چند ضروری امور بھی بیان کئے جاتے ہیں۔ جو مصلح غذا کے بہت کارآمد ثابت ہو سکتے ہیں۔

ہول میل آٹے کے خواص تو پیچھے بیان ہو چکے ہیں۔ کہ اسکے اندر کتنا نمک ہوتا ہے۔ جو سفید میدے میں نہیں پایا جاتا۔ چانول اور مکاسنی (جو نیم پختہ گیہوں سے بنتی ہے) اس اعتبار سے میدہ سے مشابہ ہیں۔ یعنی جسقدر زیادہ "نفیس" یا خوب سفید کئے گئے۔ اور مہنگے یہ ہونگے۔ اُسیقدر کم غذائیت انکے اندر پائی جائیگی۔ کیونکہ انھیں نفیس بنانے کے عمل میں نمک دور ہو جاتے ہیں۔ چانولوں کی بابت ذیل کے امور قابل غور ہیں۔

	پروٹیڈ	روغنی عنصر	نمک
معمولی چانول جن سے صرف چھلکا اُتارا جاوے	۱۱٫۰	۲٫۷	۵٫۲
نفیس مشینوں سے صاف کئے ہوئے چانول	۷٫۴۸	۰٫۴۴	۰٫۴

بیان کیا جاتا ہے۔ کہ جاپانی اور برہمی اور دیگر اقوام جو چانولوں پر بسر اوقات کرتی ہیں وہ چارونکو نفیس اور صاف نہیں کرتی ہیں بلکہ معمولی طور پر چھلکا اُتار لیا جاتا ہے اور پھر چانول کو پکا کر کھا لیتے ہیں۔ چانولوں کو دوبارہ نہیں پیٹا جاتا۔ جس سے انکا اوپر کا ایک اوپرت اتر جاوے۔ آلو کو چھیل کر نہیں پکانا چاہئیے۔ بلکہ چھلکے سمیت۔ کیونکہ پوٹاش کی قسم کا

* وہ چاروں کو نفیس اور صاف نہیں کرتی ہیں

نمک چھلکے کے قریب پایا جاتا ہے۔ جب آلو کو چھلکے سمیت پکایا جاتا ہے۔ تو اس کے اندر ۷۳ گرین پوٹاش فی آدھ سیر میں ہوتا ہے لیکن چھیلنے سے صرف ۲۱ گرین فی پونڈ باقی رہ جاتا ہے۔

ذیل کی اشیار ملین ہیں۔ مگر انکا اثر زیادہ تر طبیعتوں کے اختلاف کے مطابق ہوتا ہے :۔

ہول میل۔ خاصہ کے پھل مثلاً پروں (پیروں سے غالباً آلو بنجارا یا عناب مراد ہے جو وہ کھاتے ہوں) انجیر۔ خشک بیر۔ اور اسٹاوری۔ اور ہری سبز ترکاریاں۔ (بشرطیکہ ان کو ٹھیک طور پر پکایا جاوے۔ ہر قسم کی مغزیات۔ میدہ کی روٹی اور دودھ قبض پیدا کرتا ہے۔ (دودھ بعضوں کے لئے قبض کشا ہے بعضوں کو قبض کرتا ہے۔ اسی طرح سے بادام مترجم) (دلیہ) بعض لوگوں کو موافق نہیں آتا کیونکہ اسکے اندر ایک چیز ہوتی ہے۔ جو انتڑیوں میں سوزش پیدا کرتی ہے دلیہ۔ پاسج۔ چوری کچوری۔ پھل اور دیگر ایسی خوراکوں کے ساتھ جب چینی کھائی جاوے۔ تو معدہ کے اندر خمر اند پیدا کر کے بدہضمی کی موجب ہوتی ہیں۔

دلیہ اور ایسی ہی اور نشاستہ دار غذاؤں کو تپلا بنا کر نہیں کھانا چاہئے جس سے وہ اکثر کر کے جھٹ پٹ اندر کر لئے جاتے ہیں۔ اس سے وہ معدہ کے اندر خرابی پیدا کرتا ہے۔ کیونکہ اسکے ساتھ لعاب دہن شامل نہیں ہو سکتا۔ جو قوت ہاضمہ کو استقدر تحریک دیتا ہے۔ ایسی چیزوں کے ٹوسٹ۔ بسکٹ یا روٹی کے ساتھ کھانا بہتر ہوتا ہے۔ کہ ان کی مدد سے وہ منہ کے اندر زیادہ دیر رہیں اور لعاب کھاویں۔ (ہمارے ہاں کی کھیر و حلوا ایسی ہی اشیاء ہیں۔ چاہیئے کہ ایسی چیز سے کھاویں۔ کہ لعاب دہن خوب شامل ہو۔ ورنہ نشاستہ معدہ میں ہضم نہ ہوگا۔ مترجم)

ٹوسٹ (انگریز کھاتے ہیں) روٹی کی نسبت بآسانی ہضم ہو جاتا ہے بسکٹ اس سے جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔ پنیر خام تو ثقیل ہوتا ہے۔ لیکن اگر اسے بریان کر لیا جائے۔ تو وہ بہت آسانی سے ہضم ہو جاتا ہے۔

گریاں یعنی مغزیات اگر خوب چبا کر نہ کھائی جائیں۔ تو وہ ہضم نہیں ہوتی ہیں۔ مثلاً بادام۔ اخروٹ۔ پستہ۔ ناریل۔ چلغوزے۔ مونگ پھلی وغیرہ چیزیں بہت ثقیل ہوتی ہیں۔ اگر ٹھیک طور سے نہ چبائی جاوے۔ مغزیات کو ٹُنے کی ایک مشین ملتی ہے۔ اس سے ان کو باریک کر لیا جا سکتا ہے۔

یہی حال دالوں کا بھی ہے۔ انہیں بھی خوب پکا لینا چاہئیے۔ اور پھر باریک کر لینا چاہئیے۔ (مغزیات اور دالوں کو اگرچہ لعاب دہن کی ضرورت نہیں۔ مگر انکا پورے طور ہضم ہونے کیواسطے ان کا بہت باریک ہو کر اندر جانا ضروری ہے مترجم)

ستاھویں فصل

قبض اور نفخ

انتڑیوں کی عمدہ حالت صحت کے لئے اسقدر ضروری ہے۔ کہ اسپر زور دینا بالکل غیر ضروری ہے۔ اگر انتڑیوں کے اندر فضلہ کچھ دیر تک پڑا رہے۔ تو اس سے زہر پیدا ہو کر خون کے ساتھ مل جانے کا سخت احتمال ہے۔ جس سے سردرد سستی اور پژمردگی پیدا ہو جاتی ہے۔ جسم کے اندر سے فضلہ کا اخراج صحت جسمانی کے لئے قدرت نے بے حد ضروری ٹھرایا ہے۔ اور اگر انتڑیاں اس کام کو خاطر خواہ انجام نہ دیں۔ تو پھر گردے۔ جلد اور پھیپھڑوں کو مدد کرنی پڑتی ہے۔ اسی وجہ سے قبض سے پیشاب کا رنگ گدلا ہو جاتا ہے۔ اور اس سے سخت بدبو آتی ہے۔ (گردہ) منہ سے بھی بدبو آتی ہے۔ (پھیپھڑا) جلد کا رنگ پھیکا ہو جاتا ہے۔ اور جسم سے بھی بری قسم کی بو آتی ہے۔ (جلد)

اہل برطانیہ قوم کی قوم قبض کے ہاتھوں سخت نالاں رہتے ہیں۔ ڈاکٹروں کا بیان ہے۔ کہ فی چار آدمیوں میں تین شخص قبض کے شاکی پائے جاتے ہیں۔

پہلوان اور دیگر کھیل کود کرنے والے آدمی بھی جو ڈاکٹروں کی حسب تجویز خوراک کھاتے ہیں۔ اس شکایت میں مبتلا پائے جاتے ہیں۔ اور بار بار ڈاکٹروں کی طرف رجوع لاتے ہیں۔ ایک تجربہ کار نرس کا یہ بیان ہے۔ کہ ہسپتالوں کے مریضوں میں ایک تہائی ایسے مریض ہوتے ہیں۔ کہ انہیں چوبیس چوبیس گھنٹے بعد ملین دوا دینا پڑتی ہے۔ اور باقی بیماروں کو تیسرے چوتھے روز اسکی ضرورت پڑتی ہے۔ جو آدمی نباتی غذا پر بسر اوقات کرتا ہے۔ اسے دو ہفتے میں صرف ایک مرتبہ مسہل دینے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔

قبض کے یہ معنی ہیں۔ کہ بڑی انتڑی (کولن) کے اندر کچھ مادہ اٹک کر رہ جاتا ہے۔ جو کہ نکلنا چاہئے تھا۔ اگر چوبیس گھنٹے کے بعد برابر پاخانہ آتا ہے۔ تو اسکے یہ معنی نہیں ہیں۔ کہ آدمی قبض سے پاک ہے۔ ایک ڈاکٹر کہتا ہے "دوسب سے بُری قبض جو ہمارے مشاہدے میں آئی ہیں وہ تھے جن کو روزانہ پاخانہ آتا تھا" شہر واشنگٹن۔ امریکہ کے ڈاکٹر ٹرمز کا یہ بیان ہے۔ کہ "۲۸۴ مردہ اشخاص کی لاشوں کو اس نے چیرا جو کہ مختلف عام امراض سے مرے تھے۔ مگر ان کے اندر ۲۵۶ ایسے نکلے جن کے کولن کے تھیلوں اور دیواروں پر بڑا سخت ہوا ہُوا فضلہ جمع تھا۔ اور صرف ۲۸ آدمی ایسے تھے جنکی انتڑیاں اس فضلہ سے پاک تھیں۔ یہ مادہ بہت سخت خشک اور خاکستری رنگ کا تھا۔ جو برسوں کے اندر آہستہ آہستہ جمع ہُوا تھا۔"

پرانی قبض کی حالت میں یہاں تک ہو جاتا ہے۔ کہ کولن اپنی مقدار سے دگنا ہوا ہوتا ہے۔ تو بھی اس کے اندر ایک سوراخ چھوٹی انگلی کی گولائی کے برابر رہتا ہے۔ جسکے اندر سے فضلہ نکلتا رہتا ہے۔ جب کہ اوپر سے دباؤ پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں کو اکثر بلا ناغہ روز اجابت ہوتی ہے۔ بلکہ برطانیہ یا امریکہ کے لوگوں کی یہ عام حالت ہے۔

قبض کے علاج چار گروہوں میں بانٹے جا سکتے ہیں۔ (۱) ملین ادویا تنہ

(۲) اینما (۳) غذا (۴) ورزش - (۱) اور (۲) علاج ہیں - (۳) اور (۴) حفظ ماتقدم ہیں جن سے قبض ہونے سے رک جاتی ہے - ملین دستاور ادویات کا محرک اثر بوجہ ایک خاص زہر کے جوان کے اندر رہتا ہے ہوتا ہے - انتڑیاں اس زہر کو زور سے نکالنا چاہتی ہے جس سے فضلہ بھی خارج ہوتا ہے - مگر زہر آخر زہر ہی ہے نیز محرکات کی طرح مسہل کا جو اثر عکوس ہوتا ہے - وہ بہت برا ہوتا ہے - یعنی انتڑیوں کو ایک بار تحریک دینے کے بعد انکے عمل کو سست کر دیتا ہے - جس سے آگے کے لئے قبض کو بہت اچھا موقع ملجاتا ہے - یعنی مسہل سے وہ قباحت دور نہیں ہوتی - جسکے دفیعہ کے لئے اسے استعمال میں لایا جاتا ہے - بلکہ اسے مستقل صورت مل جاتی ہے - ایک اور خرابی مسہل سے یہ پیدا ہوتی ہے - کہ طبیعت کو اس سے ایک قسم کا انس ہوجاتا ہے - اور وہ اسکا وقتاً فوقتاً مطالبہ کرتی ہے - اینما مسہل سے بہتر ہے - مگر اسمیں قباحت یہ ہے - کہ اس سے فضلہ کے ساتھ وہ مادہ بھی خارج ہوجاتا ہے - جو انتڑیوں سے نکلتے ہیں - اور ہمارے لئے مفید ہوتے ہیں - اور بار بار اینما کرنے سے انتڑیوں کی فطری قوت گھٹ جاتی ہے - جو آدمی ایک دفعہ اینما سے کام لیتا ہے - وہ بار بار اس سے کام لینے کو مجبور ہوجاتا ہے - پھر ہفتہ میں ایک دو بار اسی واسطے مجبور ہوتے ہیں - لیکن اگر کھانے پینے میں احتیاط سے کام لیا جائے - تو قبض دور ہوجاتی ہے - غذا کی مدد سے اگر قبض دور کرنا چاہو - تو حسب ذیل امور کو مدنظر رکھو - (۱) ضرورت سے زیادہ کھانے سے انتڑیوں پر ایک قسم کا بار پڑجاتا ہے - اور اس سے قبض پیدا ہوجاتی ہے - (۲) خوراک کو خوب باریک نہ چبانے گویا اس کو لعاب سے ہضم کرنے سے انتڑیوں پر بار مزید پڑجاتا ہے - اور وہ اسے بخوبی ہضم نہیں کر سکتیں - (۳) تمام دنیا کے نباتی غذا کھانے والوں کا یہ تجربہ ہے - کہ سبزی ترکاری کھانے والوں کو گوشت خوروں کی نسبت بہت کم قبض رہتی ہے -

ڈاکٹر رابرٹ میل صاحب لکھتے ہیں - کہ "گوشت وغیرہ زیادہ پروٹیڈ والی

خوراک سے جو فضلہ پیدا ہوتا ہے۔ وہ بہت خراب۔ تکلیف دہ اور زہریلا ہوتا ہے۔ جو خون کے ساتھ ملکر بیسیوں خرابیوں کا موجب ہوتا ہے۔ حالانکہ سادہ اور فطری خوراک یعنی سبزی ترکاری سے ان قباحتوں کے پیدا ہونے کا کوئی امکان نہیں ہے"

(۴) چھول میل یعنی چھلکے ملے آٹے کی خوبی تو پہلے بیان کر دی ہے۔ کہ اس سے قبض نہیں ہونے پاتی۔ اسکی تعریف جتنی کی جاوے کم ہے۔ اور اس سے کسی سمجھ دار کو انکار نہیں ہو سکتا۔ کہ انگلستان کے لوگوں کو عام قبض کی وجہ بہت کچھ کل کا پسا ہوا نفیس میدہ ہے (۵) جو ترکاریاں انکے ٹھیک طور پر پکائی جاتی ہیں۔ اور ان کا نمک دور نہیں کر دیا جاتا ہے۔ وہ بھی قبض کو دور کرتی ہیں۔ درحالیکہ وہی اگر بھدّے طریقے سے پکائی جائیں۔ تو قبض پیدا کرتی ہیں۔ (۶) دودھ سے قبض پیدا ہوتی ہے اور اس سے معدہ کے اندر بہت سا فضلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ (دودھ انتڑیوں کے اندر اکثر جم تو جاتا ہے۔ اگر قوت ہاضمہ ٹھیک نہ ہو۔ مگر قبض اس سے ہمیشہ نہیں پیدا ہوتی کیٹیوں کی قبض کھلتی ہے۔ مترجم) (۷) جیسا پچھلی فصل میں بیان ہو چکا ہے بہت سے پھل ایسے ہیں۔ کہ انسے پیٹ صاف ہو جاتا ہے۔ جیسے انجیر۔ عناب۔ بیر۔ اسٹرابری۔ بعض لوگوں کو گریوں اور جئی کے آٹے سے بھی اجابت کھل جاتی ہے (۸) رات کو سوتے وقت گرم پانی کا ایک گلاس پینے سے بھی قبض دور ہو جاتی ہے۔ صبح کے وقت بھی گرم پانی پینا مفید ہوتا ہے۔

قبض بیرونی باتوں سے بھی دور ہو جاتی ہے۔ جس کا مطلب ہے ورزش کرنا (دوڑنا۔ گھوڑے کی سواری وغیرہ) اور ہر قسم کی مالش سے کام لینا۔ پیٹ کو ملنے یا گوندھنے جیسی حرکت کرنیسے قبض دور ہو جاتی ہے۔ مگر یاد رہے کہ ہاتھ دائیں پہلو سے اوپر کی طرف لاؤ۔ وہاں سے ناف کے نیچے سے بائیں طرف لیکر نیچے کو لے جاؤ۔ یہی رستہ بڑے آنت کا ہے جس سے فضلہ گزرتا ہے۔ اندرونی طور پر مالش یوں بھی ہو جاتی ہے۔ کہ حبس دم یا پرانا یام کرو۔ سانس کو گہرا لے کر پیٹ کو اوپر نیچے ہلاؤ۔ علاوہ ازیں ٹانگوں اور دھڑ کو ایسے طریقہ سے حرکت

دینا چاہئے۔ کہ اس سے انتڑیوں پر دباؤ پڑے۔ مثلاً زمین پر سیدھے لیٹ جاؤ۔
پھر ٹانگوں کو سیدھا اوپر اُٹھاؤ۔ باری باری یا اکٹھے مگر دھڑ اپنی جگہ سے سرکنے نہ
پائے۔ یا ایک ٹانگ پر کھڑے ہو جاؤ۔ اور ایک دیوار کے ساتھ ایک ہاتھ کا سہارا کر کے
دوسری ٹانگ دائرے میں خوب گھماؤ۔ یا کھڑے ہو کر جسم کو کمر سے تمام طرف مروڑو۔

علاوہ ازیں باقاعدہ اجابت کی عادت ڈالنا چاہئے۔ جسم بھی عادت کے تابع
رہتا ہے۔ اسے عادتوں کے تابع کر کے جو چاہو۔ اس سے کام لے لو۔ پاخانے جانے
کا ایک وقت مقرر کرو۔ اور ٹھیک اسی وقت اسکی ضرورت لاحق ہوگی۔

عورتوں کو قبض کی شکایت مردوں سے زیادہ ہے۔ اسکی ایک وجہ تو یہ ہے
کہ کمر کو مصنوعی طریقہ سے خوب کسا جاتا ہے جس سے انتڑیوں کی حرکت پر ایک قید
عائد ہو جاتی ہے جب کمر بند سے کمر کو خوب کسکر باندھا جاتا ہے۔ تو سارے جسم کو
تکلیف ہوتی ہے۔ اور دیگر مصنوعی طریقوں سے جسم کو خوبصورت بنانے کی کوشش
کی جاتی ہے۔ مگر مصر اور ہندوستان کی عورتوں کے بدن یورپ کی بھِڑ کی کمر والی یا
اونچی ایڑھیوں والی لیڈیوں سے زیادہ موزوں اور خوبصورت ہوتے ہیں۔

ایک اور بات بھی قابل ذکر ہے۔ انسان کو اجابت کے وقت ایڑھیوں اور
پاؤں کے بل بیٹھنا چاہئے۔ یہ اصل قدرتی طریقہ ہے۔ اور ایسے ڈھنگ سے بیٹھنا
جیسے کرسی پر بیٹھتے ہیں۔ نامناسب ہے۔ (جیسا کہ تمام یورپ امریکہ کے اندر بیٹھتے
ہیں۔ ہندوستان کے لوگ ٹھیک بیٹھتے ہیں مترجم) اس سے بواسیر وغیرہ بیماریاں ہو
جانے کا احتمال ہے۔ ہندوستان کے کروڑہا باشندے۔ اور ممکن ہے اور ملکوں کے باشندے بھی
پاخانے میں پاؤں کے بل بیٹھتے ہوں۔ یہ بہت مفید اور قدرتی طریقہ ہے۔

جب انتڑیوں کے اندر جا کر خوراک سڑنے لگتی ہے۔ یا ترشی پیدا ہو جاتی ہے
تو اس سے ایک قسم کی گیس نکلتی ہے۔ گویا بدہضمی کے وقت پیٹ میں ہوا پیدا ہوتی
ہے۔ جسے نفخ کے نام سے پکارا جاتا ہے۔ اسکے اسباب حسب ذیل ہیں (۱) جلدی
جلدی روٹی کھانا (۲) سخت ورزش یا تکان کے بعد کھانا کھانا جب جسم اسے قبول

کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔(۳) کئی قسم کی چیزیں ایک ساتھ کھا لینا۔ جو درحقیقت اکٹھی نہ کھانی چاہئیں۔ مثلاً سبزی ترکاری اور پھلوں کا کوئی ساتھ نہیں ہوتا۔ (اس میں بہت کچھ ویدک سے سیکھو مترجم)۔ (۴) خاص غذائیں۔ جو طبیعت کے موافق نہیں آتی ہیں۔ بعض خوراکیں جو اچھی طرح نہیں پکائی جاتی ہیں۔ مضر ہوتی ہیں۔ لیکن خاص طریقہ سے پکانے سے وہ اسقدر مضر نہیں رہتی ہیں۔ (۵) دیر تک خوراک نہ کھانا۔ جو لوگ اسکے عادی ہیں۔ انہیں تھوڑا تھوڑا کھانا بار بار کھانا چاہئے۔ (۶) بدہضمی کے بیماروں کو بعض اوقات پھل کھانے سے نفخ کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے (۷) چھوٹی عمر میں حد سے زیادہ کھانا۔ جس سے انتڑیاں چوڑی ہو جاتی ہیں۔ (۸) پیٹ پر ٹھنڈ لگنا۔ ایسی حالت میں فلالین کی پٹی پیٹ پر باندھنے سے آفاقہ ہو جاتا ہے۔ (۹) پروٹیڈ کی مقدار غذا میں کافی نہ ہونا۔ نفخ سے افاقہ سیدھے کھڑے ہونے۔ دم اندر کھینچنے اور پھر اور جھک کر پاؤں کے انگوٹھے پکڑنے کی ورزش سے ہو جاتا ہے۔

اٹھارھویں فصل

خوراک میں سادگی

تنومند جسم بنانے کے لئے سادہ خوراک سوچ سمجھ کر کھانا چاہیئے۔ (البرٹ براڈ بنٹ)

قوت ہاضمہ کو عمدہ حالت میں رکھنے کے لئے سادہ غذا سے بہتر کوئی شے نہیں (کیلگ۔)

"قدرت کفایت شعار ہے اور اسکی ضروریات بہت تھوڑی ہیں"

جتنی رکابیاں اتنی بیماریاں۔ بیماریوں کے شمار سے مت گھبرا۔ پکی چیزوں کو گن (گنیسکا۔)

جو لوگ غذا میں اصلاح کرنا چاہتے ہیں۔ یا جنہوں نے گوشت چھوڑ کر سبزی ترکاری پر بسر اوقات شروع کردی ہے۔ انکی غذا بہت سادہ ہوتی ہے۔ یہ سراسر غلطی ہے۔ کہ سبزی خور کے لئے سادہ خوراک ضروری بات ہے۔ بلکہ اصل یہ ہے۔ کہ اگر وہ چاہے تو مختلف السنوع غذائیں کھا سکتا ہے۔ جو گوشت خور کو نصیب نہیں ہوتی ہیں۔ مثلاً کئی قسم کے اناج اور دالیں ہوتی ہیں۔ گریوں۔ پھلوں اور ترکاریوں کا تو پوچھو ہی مت۔ جنکی تعداد بیشمار ہے۔ جو شخص چاہے انہیں کھا کر مزے کی زندگی بسر کرسکتا ہے۔ اسبات کو یاد رکھنا چاہئے۔ کہ سبزیوں میں ایک خاص ذائقہ ہوتا ہے۔ جو ذائقہ کو بنا تا رہتا ہے بگاڑتا نہیں۔ مگر گوشت سے خاصکر جبکہ وہ رائی۔ مرچ وغیرہ گرم مصالح کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔ ذائقہ مرجاتا ہے۔ اور وہ نفیس چیزوں کے مزے کا احساس نہیں کرسکتا جن لوگوں نے گوشت چھوڑ دیا ہے۔ انکا ذائقہ بہت جلد اصلاح پر آجاتا ہے۔ اور وہ ہر قسم کی چیزوں کے احساس کے قابل ہو جاتا ہے۔ اسی وجہ سے سبزی خور مختلف غذائیں کھاتے ہیں۔ کیونکہ انہیں ہر شے میں ایک نیا مزا معلوم ہوتا ہے۔ دنیا کی اور چیزوں کی طرح خوراک میں بھی یہ خوبی ہے کہ اگر ایک ہی چیز روزمرّہ کھاتے رہو۔ تو آخرکار وہ بدمزہ معلوم ہونے لگتی ہے اس سے زبان کا ذائقہ بھی بگڑ جاتا ہے۔ اور اس کا علاج کچھ دشوار نہیں ہے۔ سر ولیم رابرٹس کا یہ قول آب زر سے لکھنے کا قابل ہے:۔ "ذائقہ غذا کا ضمیر ہے"

ڈاکٹر کیلگ لکھتے ہیں:۔ "غذا کی سادگی سے بہتر طریقہ قوت ہاضمہ کو محفوظ رکھنے کا نہیں ہے"۔ جن لوگوں کو قبض کی شکائت ہے۔ اگر اسکی وجہ دریافت کی جائے۔ تو معلوم ہوگا۔ کہ مختلف دسنوع اشیاء کو ایک دم کھانے سے یہ شکائیت پیدا ہوئی ہے۔ جو لوگ صرف چند خاص چیزیں ایک وقت کھاتے ہیں۔ انہیں یہ شکایت لاحق نہیں ہوتی ہے۔ مگر اس اصول کی معقولیت تسلیم کرنا اور بات ہے اور اسپر عمل کرنا دوسری بات ہے۔ مشہور طبیب ٹامس کوگن کہتا ہے "انسان ایک وقت میں کیوں بہت سی غذا کھا جاتا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ وہ کئی چیزیں

دسترخوان پر چنوا تا ہے ہم انگریزوں میں یہ عیب عام ہے۔کیونکہ سب چیزوں کی افراط ہے اہل استطاعت ایک دم بہت سی چیزیں پکوا لیتے ہیں۔ اور سب کو چٹ کر جاتے ہیں بلکہ اصل یہ ہے۔ کہ جب کسی دوست کی دعوت کی جاتی ہے۔ تو اسے خوش کرنے کے لئے بہت سی چیزیں پکوائی جاتی ہیں۔جب ایک یا دو چیزوں سے ہماری بھوک بھر جاتی ہے تو اور لذیذ چیزیں آتی ہیں۔ اور ہم کھا لیتے ہیں۔حالانکہ طبیعت کو انکی ضرورت نہیں ہے۔اس سے ظاہر ہوتا ہے۔کہ مختلف اشیائے خوردنی ہمیں بسیار خوری کی تحریک دیتی ہے۔مگر علم طب ہمکو یہ سکھاتا ہے۔کہ اعتدال کو مدنظر رکھکر چیزیں کھاؤ۔بسیار خوری کا مرض عام ہے۔ یہ کہاوت درست ہے۔ کہ بسیار خوری سے بہت لوگ مرتے ہیں۔بہ نسبت لڑائی بھڑائی میں اس سے کہیں کم ہلاک ہوتے ہیں۔ ہر قسم کی افراط بری ہے۔مگر سب سے بڑھکر اشیائے خوردنی کی کثرت مذموم ہے۔

انیسویں فصل

خوراک میں تبدیلی

ہم اسبات پر بہت زور دے چکے ہیں۔کہ خوراک میں یکایک تبدیلی کرنا مناسب نہیں ہے اس امر کو اسوقت خصوصیت سے مدنظر رکھنا چاہئے۔جب گوشت چھوڑکر سبزی کو اپنی خوراک بنایا جائے۔اسکی وجوہات حسب ذیل ہیں۔(۱) اعضائے ہاضمہ بھی عادت کے غلام ہوتے ہیں۔جب یکایک نئی عادت اختیار کی جائے۔تو ان پر برا اثر پڑتا ہے۔گویا وہ اس تبدیلی سے ناراض ہیں۔ نئے حالات کے مطابق طرز عمل بنانے کے لئے انہیں وقت چاہیئے۔(۲) گوشت تحریک دینے والی غذا ہے جب اسے ترک کیا جاتا ہے۔ تو معدہ کے عمل میں سستی پیدا ہو جاتی ہے۔وہی اثر ہوتا ہے۔جو شراب کو فی الفور ترک کرنے سے ہوتا ہے۔(۳) گوشت معدہ میں اور اناج

وغیرہ انتڑیوں میں جا کر ہضم ہوتے ہیں۔ اسلئے گوشت خور اناج اور نباتاتی غذا کو جلد ہضم کرنے کی قوت سے محروم ہوتے ہیں۔ اسلئے جب گوشت چھوڑ کر سبزی ترکاری کو خوراک بنایا جائے۔ تو انتڑیوں کی ہضم کرنے کی قوت جو پہلے نکمی پڑی تھی جلدی نہیں جاگتی ہے۔ جس سے نقصان ہوتا ہے۔ بیکار ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں نے گوشت کی بجائے سبزی ترکاری کو خوراک بنایا اور تکلیف اٹھائی۔ اسکی وجہ یہی ہے۔ گو وہ سبزی کھانے کے خواہشمند ہیں۔ مگر میدہ دار اشیاء کو ہضم کرنے کی قوت وہ ایسی خراب کر چکے ہیں۔ کہ انکی انتڑیاں یکایک ہضم نہیں کر سکتیں۔ اسلئے گوشت ہی پر گزارہ کرنا پڑتا ہے۔ (۴) ڈاکٹر ہیگ کے خیالات کے رو سے اگر گوشت کی مقدار گھٹائی جائے۔ تو اس سے خون کے ایسڈ کا جز گھٹ جاتا ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ جسم کے دیگر حصوں میں چھپا ہوا یورک ایسڈ نکلا خون میں ملنا شروع ہوتا ہے اس سے سر درد۔ سستی۔ اور پژمردگی وغیرہ شکایات پیدا ہو جاتی ہیں۔ ہیگ صاحب کا خیال یہ ہے۔ گوشت کی خوراک سے پیدا ہوئے زہر کو خارج کرنے کے واسطے سال یا زیادہ عرصہ لگ جاتا ہے چنانچہ وہ کہتے ہیں: ”برسوں تک گوشت کھانے یا چاء پینے سے جن اشخاص کے بدن میں زہریلا مواد بکثرت جمع ہو گیا ہے۔ ان کا رنگ تبدیل خوراک سے پیلا ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس تبدیلی سے یورک ایسڈ کی ایک بڑی مقدار خون کے ساتھ ملجاتی ہے۔ گو وہ بعد ازاں خارج ہو جاتی ہے۔ مگر اس سے پرانی خوراک کی قباحت نمایاں ہوتی ہے۔“ اس عمل کو بند تالاب سے تشبیہہ دی جاتی ہے۔ جس کا پانی خراب ہو گیا ہو۔ جب نالہ کا پانی اسکے اندر داخل کیا جاتا ہے تو تالاب کا پانی بہت گدلا ہو جاتا ہے۔ جو لوگ اپنی غذا میں اصلاح کرنے کے خواہشمند ہوں۔ انہیں کمال احتیاط اور ہوشیاری سے کام لینا چاہیئے۔ جو لوگ گوشت چھوڑنا چاہیں۔ انہیں بڑی ہوشیاری سے آہستہ آہستہ چھوڑنا چاہیئے۔ پہلے موٹا گوشت پھر ہلکا چھوڑنا چاہیئے۔ یعنی بھیڑ بکری کو چھوڑو۔ پھر مچھلی مرغی کو اور پھر انڈوں کو۔ رفتہ رفتہ دو تین ماہ میں اصلاح کرنا فائدہ مند ہوگا۔“

انگلستان کے لوگ خوراک کی نسبت بہت کم باتیں جانتے ہیں۔ اسلئے سب سے پہلے خوراکوں کے خواص نسبتی سے واقفیت پیدا کرو۔ (باب چوتھا) اور پھر خوراک کی مقدار کی بابت بھی کچھ علم پیدا کرو۔ (باب تیرھواں) جو آدمی غذا کے اجزائے ترکیبی کا علم حاصل کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ وہ اپنا وقت بہت مفید کام میں صرف کرتا ہے۔ اگر لوگ اُس وقت کا سولھواں حصہ بھی خوراک کے علم پر صرف کریں۔ جو وہ کپڑوں اور دیگر باتوں پر کرتے ہیں۔ تو وہ بہت تنومند زندگی بسر کرنے کے قابل ہوجائیں۔ انگلستان میں اثنائے مسافت میں سبزی خور کو کچھ دقت پیش آتی ہے۔ مگر ہوشیاری اور پیشبندی سے یہ دقت رفع ہوسکتی ہے۔ مکارنی اور پنیر اور کئی چیزیں بآسانی ہاتھ لگ جاتی ہیں۔ بعض چیزیں تھوڑی دیر میں تیار ہوجاتی ہیں۔ جہاز پر بھی کوئی تکلیف نہیں ہوتی۔ کیونکہ داروغہ جو مانگو دینے کو تیار رہتا ہے۔ اس سے انکار نہیں ہوسکتا۔ کہ سبزی خوروں کو کئی قسم کی دقتوں سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ لوگ اسے سڑی۔ سودائی سمجھتے ہیں۔ لیکن جو لوگ کوئی نیا کام شروع کرتے ہیں۔ انہیں اس قسم کی باتوں سے ہمیشہ دوچار ہونا پڑتا ہے۔ جس ملک میں صدیوں سے سؤر وغیرہ جانور کھانے کا رواج ہے۔ وہاں گوشت سے پرہیز کرنے والا ضرور پاگل سمجھا جائیگا۔ لیکن جو لوگ ترقی کی شاہ راہ پر چلنے کے خواہشمند ہیں۔ انہیں ایثار سے کام لینے کے سوا اور کوئی چارہ نہیں ہے۔ نئے خیالات اور نئی باتیں بہت دیر سے رواج پاتی ہیں۔ لوگوں کے تعصبات رفتہ رفتہ کہنہ ہوتے ہیں۔ شائد یہ سوال پیش آئے۔ کہ ایک آدمی کو اپنی صحت یا اپنی آسائش کی خاطر دوسروں کو کہاں تک تکلیف دینا مناسب ہے۔ اور اس سے بنی آدم کو اخیر میں کیا فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ یہ ایک ایسا مسئلہ ہے۔ جسے ہر ایک شخص کو اپنے حسب حال طے کرنا چاہیئے۔

بیسویں فصل

الکحل یعنی شراب

شراب نوشی کا سوال ایک ایسا وسیع اور بحث خیز سوال ہے۔ کہ اسپر تفصیلی بحث ہونی چاہیئے۔ مگر ہم اسکے متعلق چند موٹی موٹی باتیں بیان کرنے پر اکتفا کرینگے۔ اس امر کو ثابت کرنا فضول ہے۔ کہ کثرت مینوشی سے کس قسم کے انسان کو جسمانی۔ اخلاقی اور ذہنی نقصانات پہنچتے ہیں۔ سرکاری رپورٹیں۔ شمار واعداد۔ پاگل خانوں کی سالانہ رپورٹیں۔ ڈاکٹروں کے بیانات اور عدالتی کارروائیاں کثرت مینوشی کے مضار کی زبان حال سے داستان سناتی ہیں۔ اور اسکا نام "تمدن کی شامت" مبنی برحق ثابت ہو گیا ہے۔ جو لوگ یہ کہتے ہیں۔ کہ مینوشی کی برائیاں مبالغہ سے بیان کی جاتی ہیں۔ انہیں شمار واعداد اور واقعات پر غور کرنا چاہیئے۔ پھر وہ اصلیت سے واقف ہو جائینگے۔ کیونکہ انکے مرتب کرنے والے مینوشی کے مخالف نہیں۔ بلکہ سرکاری حکام اور محقق ہیں۔ بعض لوگوں کو ان اعداد کو پہلی مرتبہ دیکھنے سے بہت حیرت ہوگی۔ مینوشی سے ہزاروں گھرانے تباہ ہو گئے ہیں۔ جائدادیں برباد ہو گئی ہیں۔ لاکھوں کو اسکی وجہ سے بُرے دن دیکھنے پڑے ہیں۔ اسکی وجہ سے ہم اُسکی بُرائیوں کو مبالغہ نہیں قرار دے سکتے۔

اب سوال یہ ہے۔ کہ الکحل میں کثرت کہاں شروع ہوتی ہے یعنی اسکی کتنی مقدار مفید (اگر مفید ہو) اور کتنی مضر صحت ہوتی ہے۔ عجیب بات الکحل کی بابت یہ ہے۔ کہ جسقدر زیادہ اسکے اثر کو جو انسان کے بدن پر ہوتا ہے تحقیق کیا جائے۔ اتنی ہی زیادہ کم مقدار اسکی غیر ضرر ساں قرار دینی پڑتی ہے۔ چند برس ہوئے ڈاکٹر کہا کرتے تھے۔ کہ ایک چھٹانک روزانہ شراب سے انسان کو کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔ مگر حال ہی میں کئی ڈاکٹروں نے اس مقدار کو گھٹا دیا۔ اور صرف اونس سوا اونس

مفید قرار دی ہے۔ گو اس مقدار کا باقاعدہ استعمال بھی منع کیا جاتا ہے۔

عرصہ سے یہ سوال زیر بحث ہے۔ آیا الکحل میں غذائیت ہوتی ہے یا نہیں؟ محقق اور عالم ہر دو طرف نظر آتے ہیں۔ ابتک اس امر کا تصفیہ نہیں ہوا ہے! اسلئے ناواقفوں پر اسکی بابت کوئی رائے دینا مناسب نہیں ہے۔ مگر بعض امور کی طرف اشارہ کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔

اوّل یہ امر ہے۔ کہ الکحل پیاس بجھاتی ہے۔ مگر یاد رہے۔ کہ پیاس اس پانی سے بجھتی ہے۔ جو اسکے اندر پایا جاتا ہے۔ الکحل بجائے خویش پانی سے بہت مختلف شے ہے۔ اسکے اجزاء اس سے بالکل جدا ہیں۔ اسلئے وہ پانی کا بدل نہیں بن سکتی۔ بلکہ پیاس کو بھڑکاتی ہے۔

اگر الکحل خوراک ہے۔ تو دیگر خوراکوں سے یہ بعض باتوں میں بہت جدا ہے۔ مثلاً دنیا میں کوئی خوراک ایسی نہیں ہے۔ جسکی خاص مقدار مقرر کی جاوے۔ اور وہ بھی تحقیقات سے کم کم ہوتی جاوے۔ اور اس سے زیادہ نقصان دہ ہو۔ اگر یہ خوراک ہوتی۔ اور اس کے اندر غذائیت ہوتی ایسا نہ ہوتا۔

مگر شراب خوراک ہے یا نہیں۔ اسکا فیصلہ ہوشیار محقق کرینگے ہم تو صاف یوں کہتے ہیں۔ کہ اگر اس کے اندر خوراک مان بھی لی جاوے۔ تو جس تھوڑی مقدار کو بے ضرر کیا جاتا ہے۔ اس کے اندر تو دراصل کچھ بھی غذائیت نہیں آتی ہے۔ ڈاکٹر سر میکائیل ناٹر صاحب نے لکھا ہے۔ کہ بیئر کے ایک گیلن کے اندر اتنی غذائیت نہیں ہوتی ہے۔ جتنی کہ ایک مٹھی بھر چینی میں بھی ہوتی ہے۔ اور اسی طرح بیری لیبک صاحب نے کہا ہے۔ کہ ہم بالکل سچائی اور صفائی سے یہ ثابت کر سکتے ہیں۔ کہ چاقو کی ایک نوک پر جتنی خوراک آجاتی ہے۔ وہ عمدہ سے عمدہ بیئر کے اڑھائی گیلن سے زیادہ پرورش کنندہ ہے۔

علاوہ ازیں دوسری خوراکیں ہمیشہ وہی اثر پیدا کرتی ہیں۔ مگر شراب کا جو یہ اثر ہوا ہے۔ کل نہیں ہوتا ہے۔ اور دن بدن بڑھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ کسی خوراک کو فوراً چھوڑ دینے سے ایسا نقصان نظام عصبی کو نہیں پہنچتا ہے جیسا کہ

اس کے چھوڑنے سے پہنچتا ہے۔

الکحل ایک مرتبہ نہ پینے سے بدن کام کاج کے ناقابل ہوجاتا ہے۔ اور خوراکیں جسم کے اندر موجود رہتی ہیں۔ مگر الکحل بہت جلد تحلیل ہوکر غائب ہوجاتا ہے جب معدہ خالی ہوتا ہے۔ تو ڈاکٹر لوگوں کو کھانے کی صلاح دیتے ہیں مگر وہ خالی پیٹ شراب پینے کی ممانعت کرتے ہیں۔ بچوں کو بکثرت خوراک کھانے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ مگر انہیں شراب پینے سے منع کیا جاتا ہے۔ ان سے بھی یہی ثابت ہوتا ہے۔ کہ شراب غذا نہیں ہے۔

الکحل کے بُرے نتائج کی تفصیلی کیفیت بوجہ عدم گنجائش بیان کرنا دشوار ہے مگر مجملاً بڑے بڑے امور درج کرنے پر اکتفا کی جاتی ہے۔ الکحل میں ایک یہ خوبی ہے۔ کہ اسکے اندر جو چیز ڈالی جائے۔ وہ سخت ہوجاتی ہے۔ اسیوجہ سے جاندار اسکے اندر محفوظ رکھے جاتے ہیں۔ اور نباتات کے نمونے بھی ڈالے جاتے ہیں۔ اسبات کو مدنظر رکھتے ہوئے معدہ کے اندر عمل ہاضمہ کے واسطے چیزیں رقیق ہونی چاہئیں الکحل سے اس عمل میں سخت رخنہ واقع ہوجاتا ہے۔ اس کے اثر سے پیٹ کے اندر کئی چیزیں تحلیل ہونے سے رہ جاتی ہیں۔ مثلاً چینی۔ (اس سے تو اور بھی عمل ہاضمہ خراب ہوجاتا ہے) رس ہاء معدہ کی ہضم کرنے کی طاقت بھی الکحل سے برباد ہوجاتی ہے۔ Osmosis (ایک جھلی کے اندر سے رس آنے کا راستہ جو کہ خوراک کی تحلیل کے واسطے ضروری ہے) شراب سے بہت کچھ بند ہوجاتا ہے۔ ہزار حصّے پانی اور ایک حصّہ الکحل سے میٹھے پانی کی چھوٹی مچھلیاں مرجاتی ہیں۔ دس ہزار حصّے پانی اور ایک حصّہ الکحل اگر پودوں کی جڑوں میں ڈالی جائے۔ تو اُنکی نمو رُک جاتی ہے۔ پیاز۔ آلو اور گیہوں کی نمو پر بھی اسکا بُرا اثر ہوتا ہے۔ الکحل سے پانی کی مکھیاں مینڈک کے بچے۔ مرغی کے انڈے۔ جونکیں۔ کیچوے۔ کئی قسم کی مچھلیاں۔ پرندے دودھ پلانے والے جانور اور کئی اور زندگی کے اشکال پر بہت بُرا اثر پڑتا ہے۔ اور اُنکی ترقی رُک جاتی ہے۔

خون کے سرخ ذرے جنکا کام آکسیجن جذب کرنا ہے۔ الکحل کے اثر سے ہوتے

ہوتے برباد ہوجاتے ہیں۔ اور سفید ذرّے بھی جنکا کام فضلہ نکالنا اور بیماری کے جراثیم مارنا ہے۔ الکحل کے اثر سے بیکار ہوجاتے ہیں۔ الکحل کے استعمال سے دل کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ اور معدہ کی جھلیوں کو نکما کر دیتا ہے۔ جنکے اندر عروق جمع رہتے ہیں واقعات سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ ہر قسم کے جانداروں پر الکحل کا بہت مہلک اثر ہوتا ہے۔ تخم ذی جان نطفہ پر بقول ڈاکٹر وُڈ ہیڈ بہت مضر اثر ہوتا ہے۔ خاص مقدار میں الکحل زہر کا حکم رکھتی ہے۔ جن زہروں کو جو بے سوچے سمجھے کھاجاتے ہیں ان میں الکحل کا نمبر اوّل ہے۔ یہ رائے ڈاکٹر ریوٹ کی ہے۔

تحقیقات کے دوران میں یہ بات ظاہر ہوگئی ہے۔ کہ الکحل کا زہریلا اثر اسکی مقدار کے تناسب سے ہوتا ہے۔ اور یہ امر بخوبی ثابت ہوگیا ہے۔ کہ الکحل میں کوئی غذائیت نہیں پائی جاتی ہے۔ اور نہ اس سے کسی قسم کا فائدہ پہنچ سکتا ہے اسوجہ سے یہ زہر ہے۔ بلکہ تحقیقات سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ گئی ہے۔ کہ اسمیں سراسر زہر ہے۔ اور شروع سے آخر تک زہر رہتا ہے۔ البتہ یہ تو ہوسکتا ہے۔ کہ اسکی خوراک اتنی قلیل ہو۔ کہ اس سے کسی قسم کا نقصان ظاہر معلوم نہ ہو۔ لیکن یہ بات اور چیزوں اور زہروں میں بھی پائی جاتی ہے۔ اور قسم کی شہادت کی عدم موجودگی میں ہم یہ ماننے کو مجبور ہیں۔ کہ ڈاکٹر الکحل کی جس مقدار کو مفید بتاتے ہیں۔ وہ صرف اسی درجہ تک مفید ہے۔ کہ اسکے اثر بد کو دیکھنے کا کسی کو موقع نہیں ہوتا۔ اور دوسرا امر یہ بھی قابل غور ہے۔ کہ ڈاکٹر الکحل کی مفید مقدار دن بدن گھٹاتے جاتے ہیں جسکا مطلب یہ ہے۔ کہ مطالعہ سے اسکے مضر اثر عیاں ہو رہے ہیں یعنی اسکی ہلکی مقدار کے بُرے اثر کو دیکھنا بہت دشوار ہے۔ اور تجربہ سے یہ امر ثابت ہوگیا ہے۔ کہ کسی مضر چیز کو چاہے جتنی چھوٹی مقدار میں استعمال کرو۔ مگر مدت تک اسے استعمال کرنے سے اسکا صحت پر سخت مضر اثر ہوتا ہے۔

سب سے عجیب اور ضروری اثر الکحل کے پینے سے انسان کے جذبات پر ہوتا ہے۔ جوکہ اسکے اعصابی مرکزوں کے ذریعے اثر کرتا ہے۔ اور انسان مطیع ہوجاتا ہے

لوگ اسے غم غلط کرنے یا دکھ تکلیف کو اسکے اندر ڈبونے کی کوشش کرتے ہیں۔ بعض سمجھتے ہیں۔ اس سے قوت ہاضمہ کو تقویت ملتی ہے۔ بعض کہتے ہیں۔ اس سے چستی چالاکی پیدا ہوتی ہے۔ بعض کہتے ہیں۔ اس سے تھکان پژمردگی اور فکر دور ہو جاتی ہے سردی کو دور کر کے جسم کو حرارت دیتی ہے۔ اور گرمی کو دور کر کے طبیعت کو راحت بخشتی ہے۔ اور اس سے دل و دماغ پر بہت خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ اگر واقعی الکحل پینے سے یہ فوائد حاصل ہوں۔ تو اس کے نتائج پر تحمل اور ٹھنڈے دل سے غور کرنا چاہیئے۔ لیکن محقق بیان کرتے ہیں۔ کہ یہ مطیع جذبات در اصل ویسے ہی نہیں ہوتے جیسے کہ ظاہراً ظاہر ہوتے ہیں۔ اسلئے انکے لئے کوئی معیار ہونا چاہئے۔ جس سے انکی خوبی ظاہر ہو۔ عالموں نے اس امر کی بخوبی تحقیقات کری ہے۔ کہ الکحل سے دماغی اور جسمانی قوت بڑھتی نہیں گھٹتی ہے۔ الکحل پینے کے بعد جو احساس قوت کا ہوتا ہے۔ وہ صرف خیالی ہوتا ہے اصلی نہیں۔ کریپ لن کے تجربوں کی بابت ڈاکٹر برن ٹن لکھتے ہیں۔ "نفس کی قوتوں پر الکحل کا عجیب اثر ہوتا ہے۔ کیونکہ اس کے اثر سے انکا عمل بہت سست ہو جاتا ہے۔ مگر پینے والا سمجھتا ہے۔ میرے اندر ایک نئی قوت پیدا ہو گئی ہے۔" ڈاکٹر موصوف کہتے ہیں۔ ہمنے تجربہ سے دیکھا۔ کہ الکحل پینے والا کسی چیز کو جلدی سے نہیں پہچان سکتا۔ اور جب پہچان لیتا ہے۔ تو اسے بآسانی اوروں کو نہیں بتا سکتا یعنی الکحل نہ پینے والے کی نسبت یہ زیادہ وقت لیتا ہے۔ ڈاکٹر جے۔ جے۔ رج کا یہ تجربہ ہے۔ کہ الکحل تھوڑی سی پینے سے بھی ہاتھ کانپنے لگتا ہے ضبط نفس، سوچنے اور فیصلہ کرنے کی قوت۔ چابکدستی دیکھنے کی تیزی وغیرہ سست ہو جاتی ہے۔ ۶۵ فیصدی آدمیوں کی قوت لامسہ کمزور ہوتی گئی۔ ۹ فیصدی کی بینائی گھٹ گئی۔ اور ۲۸ فیصدی کی بوجھ اٹھانے کی طاقت گھٹ گئی۔ ۴۰ و ۴۴ فیصدی کی سوچنے کی طاقت ماری گئی۔ اور اور ڈاکٹروں کو بھی تجربہ سے یہی معلوم ہوا ہے۔ سویڈن میں یہ دیکھا گیا۔ کہ سپاہیوں کی نشانہ لگانے کی قوت کمزور ہو گئی۔ جب ایک درجن سپاہیوں نے

کچھ شراب پی۔ تو کہنے لگے۔ہم چاندماری کے بہت قابل ہیں۔مگر نشانہ پر گولی نہ لگنے سے حقیقت ظاہر ہوگئی۔

سب سے زیادہ قابل غور امر یہ ہے۔ کہ جن پر تجربہ کیا گیا۔ انہوں نے شراب پینے کے بعد دعوے سے کہا۔ کہ ہماری جسمانی اور دماغی قوت بہت بڑھ گئی ہے بگر جب آزمایا گیا۔ تو اسکے برعکس معلوم ہوا۔ ڈاکٹر رِج کہتے ہیں۔ کہ الکحل پیکر انسان اپنی قوتوں کا صحیح اندازہ نہیں کرسکتا۔ زیادہ پینے سے توبیشک یہی حالت ہوجاتی ہے مگراب قلیل مقدار سے بھی ظاہر ہوگیا ہے۔ کہ اسکا اثر مضر یکساں ہوتا ہے۔

الکحل سے پیدا ہوئے مطیع احساسات کی دھوکہ دہی سے کئی باتوں کا راز کھل گیا ہے۔ مثلاً قوت ہاضمہ کی تحریک کے متعلق رائل میڈیکل سوسائٹی۔ ایڈنبرا کے سابق پریسیڈنٹ ڈاکٹر میئر رہووی کہتے ہیں۔ "کئی شرابی یہ سمجھتے ہیں۔ کہ اس سے ہاضمہ بڑھتا ہے۔ مگر اصل یہ ہے۔ کہ اسکا اثر معدہ کے لعاب پیدا کرنے والے اعصاب پر مخدر ہوتا ہے جس سے وہ بدہضمی کی تکلیف کو محسوس نہیں کرسکتے۔ بدہضمی دور نہیں ہوتی۔ بلکہ شراب کے اثر سے دب جاتی ہے۔" یہی حال تکان کا بھی ہے۔ جس کے متعلق ڈاکٹر ڈیسٹری صاحب لکھتے ہیں "تجربوں سے ثابت ہوگیا ہے کہ اس سے تکان محسوس کرنے کی حس مرجاتی ہے۔ مگر یہ اثر عارضی ہوتا ہے۔ اسلئے مضر صحت ہوتا ہے۔ نظام اعصاب کو مخدر کرنے کا اثر ایسا جلدی جلدی بڑھتا رہتا ہے۔ کہ کسی طرح کے اچھا اثر کا اسکو پتہ بھی نہیں لگتا ہے۔" سردی گرمی کی بابت یہ بات ہے۔ کہ کوئی اسکو گرمی کے واسطے پیتے ہیں۔ کوئی گرم جسم کو سرد کرنے کے واسطے، گو الکحل پینے سے بدن کے اندر گرمی محسوس ہوتی ہے۔ مگر تجربہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ اس سے جسم کی گرمی گھٹ جاتی ہے۔ جو احساس اسکے پینے سے ہوتا ہے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ جلد اور معدہ کی شریانیں پھول جاتی ہیں۔ اس سے خون جلد کی طرف آنیسے جلد گرم ہوجاتی ہے۔ مگر زیادہ انعکاس سے جو اسطرح پیدا ہوتا ہے۔ بہت گرمی خارج ہوجاتی ہے۔ قطبوں کے سیاح اپنے ساتھ الکحل نہیں لے جاتے۔ کیونکہ انہیں تجربہ سے

معلوم ہو گیا ہے۔ کہ اس سے جسم کی حرارت گھٹ جاتی ہے۔ اور ان جگہوں میں شراب پینا موت خریدنا ہے۔ ان واقعات سے ثابت ہو گیا۔ کہ الکحل تحریک دینے والی چیز نہیں۔ بلکہ حواس کو کمزور کرنے والی مخدر شے ہے آجکل کے محقق اسی نتیجہ پر پہنچتے جاتے ہیں۔ پروفیسر ڈبوس اسکی بابت یہ لکھتے ہیں:۔ "انسان کا یہ فعل بہت مضحکہ خیز ہے۔ کہ گرمی میں اور پھر سردی میں بھی وہ اسی شے کی طرف رجوع لاتا ہے۔ تکان اور سستی دور کرنے کو بھی اسی چیز کو پیتا ہے۔ اپنا دل خوش کرنے اور دماغ کو تحریک دینے کے لئے بھی اسی شے کو استعمال کرتا ہے۔ لیکن اصل یہ ہے۔ کہ الکحل پینے سے نہ تو حرارت بڑھتی ہے۔ اور نہ گرمی کو افاقہ ہوتا ہے۔ نہ اسکے رگوں پٹھوں کو تحریک دیکر اسکی تکان اور سستی کو دور کرتی ہے۔ بلکہ اسکے دماغ کی حسوں اور نظام اعصاب کو کمزور کرتی ہے۔ اور اس سے اسکے تاثرات بھی کمزور ہو جاتے ہیں۔ گرمی۔ سردی۔ تکان۔ اور دکھ وغیرہ کی بابت اسکے احساسات کم ہو جاتے ہیں"۔

تو بھی الکحل کا جو اثر انسان کے جسم پر ہوتا ہے۔ سوال زیر بحث ہی ہے بعض عالم اسکی بہت قلیل مقدار کو ابھی تک مفید اور بعض محقق مضر ٹھہراتے ہیں۔ لیکن اگر اس بحث کی تاریخ پر نظر ڈالی جائے۔ تو معلوم ہو جائیگا۔ کہ الکحل اس جھگڑے میں کامیاب نہیں۔ بلکہ ہارتی چلی آتی ہے۔ اور اسکی طرف سے بہت کمزوری ظاہر ہوتی ہے۔ جسقدر زیادہ ڈاکٹر اسکی تحقیقات کرتے ہیں۔ اسیقدر زیادہ وہ اسکے استعمال کے مخالف ہوتے جاتے ہیں۔ دس بارہ سال سے یہ امر زیادہ واضح ہو رہا ہے۔ اور اسکا اعلےٰ ترین ہسپتالوں کے اعداد الکحل کے استعمال کی بابت ہیں۔ ۹ بڑے بڑے شفاخانوں میں اور سنہ ۱۸۹۹ء سے سنہ ۱۹۰۴ء تک اسکی مقدار چھ سال کے اندر ۱/۵ حصہ گھٹ گئی ہے۔

گو الکحل کسی نہ کسی صورت میں (بھنگ اور افیون کی طرح جنکا اثر الکحل کے مشابہ ہوتا ہے) ہر زمانہ اور ہر ملک میں کچھ نہ کچھ استعمال ہوتی رہی ہے۔ مگر یہ کسی

علمی تحقیق کی بنا پر نہیں۔ بلکہ تجربہ سے عوام کو معلوم ہوا۔ کہ اس سے طبیعت یکم ایک فوری پر خوشگوار اثر ہوتا ہے۔ مگر کسی نے خیال نہ کیا۔ کہ فوری اثر تو خوشگوار ہوتا ہے۔ مگر بعد ازاں اسکا اثر مضر ہوتا ہے۔ نتائج کا خیال نکرکے اسے استعمال کرتے رہے۔ اور اسنے ایک رواج پکڑ لیا۔

ایک بات بالکل یقینی ہے۔ کہ اگر آج الکحل معلوم نہوتی۔ اور پھر یہ یکایک معلوم ہو جائے۔ اور لوگوں سے پوچھا جائے۔ آیا تم اسے استعمال کرنے کو تیار ہو۔ اور اسکے ساتھ ہی انہیں مطلع کر دیا جائے۔ کہ اسکے کثرت استعمال کا کیا اثر ہوتا ہے۔ اور انہیں یہ بھی معلوم ہو جاوے۔ شراب کے انادر کثرت تقریباً ضرور شروع ہو جاتی ہے تو بلا شبہ سمجھ دار آدمی ایسی شے پر لعنتیں بھیجینگے۔ اگر کوئی پینے کو تیار ہوتا۔ تو وہ "لنسٹ" اخبار کے ہمزبان ہو کر یہ کہتا۔ ہمیں نہایت درجہ کی احتیاط اور اعتدال سے کام لینا چاہیئے۔ ورنہ اسکی عدم موجودگی میں خطرہ ہے!! مگر اب الکحل کے استعمال کا عام رواج ہے۔ لوگوں کو اسکی ضرر رسانی کا قائل کرنا دشوار ہے رہا ہے کیسی زبردست دلائل ہوں) کہ جس شے کو وہ اسقدر عزیز سمجھتے ہیں۔ وہ مار آستین ہے۔

اسکے طرفداروں اور مخالفوں کے خیالات پر غور کرنے کے بعد صرف یہ معیار قائم ہو سکتا ہے۔ جو تمام تھیوریوں کی آزمائش کا طریقہ ہے۔ کہ تجربے سے کیا ثابت ہوتا ہے۔ پہلا تجربہ بیمہ کمپنیوں کا ہے۔ ہر ایک کمپنی کے ممبر دو قسم کے ہوتے ہیں۔ ایک تو عام اور دوسرے اعتدال پسند یعنی شراب پینے والے اور اس سے پرہیز کرنے والے۔ اوّل الذکر گروہ کے ممبروں کا بیمہ کرتے وقت بڑی ہوشیاری سے کام لیا جاتا ہے۔ کیونکہ کوئی کمپنی اس قسم کے آدمیوں کا بیمہ نہیں کرتی۔ جو منشیات کے استعمال میں استدلال سے کام نہیں لیتے ہے۔ اس قسم کی کمپنیوں کے بہت سے ڈاکٹر اور کارندے خود شراب سے متنفر ہوتے ہیں۔ اسلئے جب وہ شراب والوں کا بیمہ کرتے ہیں۔ تو بڑی ہوشیاری سے کام لیتے ہیں۔ ہر دو قسم کے ممبروں

میں صرف شراب کے پینے اور نہ پینے ہی کا سب سے بڑا فرق ہے۔ صحت جسمانی عمر پیشہ اور حیثیت کے متعلق جملہ امور ہر دو گروہوں پر یکساں عائد ہوتے ہیں۔ گذشتہ تیس سال کے عرصہ میں برطانیہ کے اندر ٹمپرنس اور جنرل پراوِیڈنس انسٹی ٹیوشن کے ممبروں میں ساڑھے سترہ ہزار اموات واقع ہوئی ہیں۔ اور اسکا تناسب شراب نہ پینے والے ممبروں میں ۲۵ فیصدی کم تھا۔ یعنی شرابی ممبروں میں ۲۵ فیصدی اموات زیادہ واقع ہوئی ہیں۔ سپٹر لائف ایسوسی ایشن کے ممبروں میں شرابیوں کی نسبت ۲۴٫۸۲ زیادہ فیصدی عام ممبر کم مرے۔ ۱۸۹۶ء میں پارلیمنٹ نے ایکبائٹ سوسائٹی کی رپورٹ طلب کی۔ جو صرف شراب نہ پینے والوں کو ممبر بناتی ہے۔ اسکے ہاں ۲۵ فیصدی کم اموات ہوئی تھیں۔ دیگر اقسام کی بیمہ کمپنیوں کا تجربہ بھی اسی قسم کا ہے یعنی شراب سے قطعی اجتناب کرنے والے ممبروں کی شرح موت شرابیوں سے بہت گھٹ کر ہے اسکاٹش ٹمپرنس ایسوسی ایشن نے شرابی ممبروں کے لئے دس فیصدی چندہ زیادہ مقرر کر رکھا ہے۔ اور شراب نہ پینے والوں سے دس فیصدی کم لیتی ہے۔

ان اعداد سے چشم پوشی دشوار ہے۔ کیونکہ بیمہ کمپنیاں اندھا دھند خیرات کرنے والی انجمنیں نہیں ہیں۔ کاروبار ایک اصول کے تابع رہتا ہے۔ اور شراب نہ پینے والوں سے جو دس فیصدی چندہ کم لیا جاتا ہے اسکی بڑی وجہ یہ ہے۔ کہ کمپنیوں کو اس سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ اور محض کسی معمولی خیال سے یہ چندہ کم نہیں رکھا گیا ہے ان اعداد کو جھٹلانا دشوار ہے۔ چاہے جتنے خیالات الکحل پینے کے بارہ میں ہوں۔ مگر ان سے بیمہ کمپنیوں کے اعداد کی تردید کرنا محال ہے۔ اس سے یہ نتیجہ صاف ہے کہ جو لوگ تھوڑی تھوڑی الکحل بھی پیتے ہیں۔ وہ قطعی نہ پینے والوں سے بہت پہلے مرجاتے ہیں۔ بالفاظ دیگر اسکا یہ مطلب ہے۔ کہ الکحل کی قلیل مقدار بھی رشتہ حیات کوتاہ کر ڈالتی ہے۔

جو لوگ الکحل استعمال کرتے ہیں۔ ان میں سے بہت ایسے ہیں۔ جو یہ سمجھ کر نہیں پیتے۔ کہ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ اگر انہیں یقین ہو۔ کہ یہ ضرر رساں ہے۔ تو

بھی وہ اسے پیتے رہینگے۔ وجہ یہ ہے۔ کہ اسکے پینے سے ایک قسم کا مسرور حاصل ہوتا ہے۔ اور اس سے جسم کی ایک مصنوعی ضرورت پورا ہو جاتی ہے۔ اب یہ سوال ہے۔ کہ وہ کونسی ضرورت ہے۔ جو الکحل سے پورا ہوتی ہے۔ یہ دو قسم کی ہیں جسمانی اور نفسانی آخرالذکر ذہنی۔ اخلاقی اور تمدنی اثروں سے پیدا ہوتی ہے مثلاً دکھ۔ فکر۔ غم وغیرہ۔ انسان ان تکالیف کو جام شراب میں ڈبونے کی کوشش کرتا ہے اسپر یہاں بحث کی ضرورت نہیں۔ دوسری ضرورت جسمانی ہے۔ طبعاً انسان کو الکحل کے استعمال کی کوئی ضرورت نہیں ہے اسلئے یہ ضرورت مصنوعی ہے۔ اور اسکی وجہ جسم کو اچھی خوراک نہ دینے سے پیدا ہوتی ہے۔ یعنی اگر جسم کو عمدہ اور طاقت دینے والی غذا نہ ملے۔ تو جسم میں خوراک کی ایک ضرورت پیدا ہوگی۔ جیسے آج کل کے لوگ بہم پہنچانے میں قاصر رہتے ہیں۔ کیونکہ وہ غذا کی بابت بہت کم واقفیت رکھتے ہیں۔ اسلئے وہ اُسے الکحل کے استعمال سے پورا کرتے ہیں یعنی جو احساس پیدا ہوتا ہے۔ اسے شراب سے زائل کیا جاتا ہے۔ علاوہ ازیں دوسری وجہ گوشت خوری ہے۔ جو بھی جسم کے اندر تحریک پیدا کرتی ہے۔ اور اس سے کسی زیادہ تحریک دینے والی شے کی ضرورت پیدا ہوتی ہے۔ گوشت کھانے سے ایک قسم کا زہر پیدا ہوتا ہے۔ جو ہر وقت تحریک کا محتاج رہتا ہے۔ یہ نرا خیال نہیں ہے۔ بلکہ اسکی تائید مشاہدہ سے ہوتی ہے۔ دنیا کے مختلف حصوں میں رہنے والوں کا یہ تجربہ ہے۔ کہ اگر گوشت کی بجائے اچھی عمدہ سبزیوں کا کھانا کھایا جائے۔ تو الکحل کی ضرورت آپ سے آپ بلا کوشش رفع ہو جائیگی۔ اس سے پیشتر جب قہوہ۔ کوکا۔ چاء وغیرہ محرکات کی ضرورت محسوس ہوتی تھی۔ تو نباتی خوراک شروع کرنے کے تھوڑے عرصہ بعد ہی اسکی کوئی ضرورت نہیں رہی بلکہ اس سے نفرت پیدا ہوگئی۔ یہانتک کہ الکحل بھی چھوٹ گئی۔ یہ بدمزہ معلوم ہونے لگی۔ اگر طبیعت پر زور ڈال کر شراب پی لی۔ تو پھر اسکا اثر بہت بُرا ہوا۔ کیونکہ جسم کو اس سے نفرت ہوگئی۔ اسکے فطری قوا اپنی طبعی حالت پر آگئے۔

چاہے اسکی وجہ کچھ ہو۔ مگر یہ تو بخوبی ظاہر ہے۔ کہ بہت سے آدمیوں نے جب

گوشت کھانا چھوڑ دیا۔ تو الکحل کی ضرورت اپنے آپ جاتی رہی۔ یہ بھی مانا جاتا ہے۔ کہ سبزی خوروں میں شائد ہی کوئی شرابی دیکھنے میں آئیگا۔ بہت سی ایسی مثالیں موجود ہیں۔ کہ جو لوگ تھوڑی شراب پیا کرتے تھے۔ سبزی خوری شروع کرنے کے کچھ عرصہ بعد انہوں نے آپ سے آپ اسکا استعمال چھوڑ دیا۔ اور کئی ایسے آدمی بھی ہیں۔ جو زیادہ پیتے تھے۔ مگر سبزی خوری کے بعد ہی اس سے متنفر ہو گئے۔ حالانکہ اور طریقوں سے ہر چند کوشش کی۔ کہ شراب چھوٹ جائے۔ مگر نہ چھوٹ سکی۔ مکتی فوج کے افسروں کا یہ بیان ہے۔ کہ انہوں نے تباہ حال عورتوں کے لئے جو بندوبست کر رکھا ہے۔ وہاں انہیں کھانے کو پھل اور سبزی ترکاری دی جاتی ہے جس سے انکی رغبت شراب نوشی آپ ہی کمزور ہو جاتی ہے۔ ان عورتوں کو آپ ہی معلوم ہو جاتا ہے۔ کہ ہم گوشت نہ کھانے سے بہت اچھے رہتی ہیں۔ کیونکہ اس سے تحریک پیدا ہوتی ہے" رابرٹ بلاچ فرڈ اپنے ذاتی تجربہ سے کہتا ہے "اب مجھے معلوم ہو گیا ہے۔ کہ شراب نوشی لیکچروں سے نہیں۔ بلکہ نباتی خوراک سے کم ہو جاتی ہے" ٹمپرنس کے حامیوں کو اسپر غور کرنا چاہئیے۔ یہ نہایت ضروری ہے۔ اگر ہم لوگوں سے گوشت چھڑا کر نباتی خوراک اختیار کرنے کی ترغیب دیں۔ تو شراب کا مسئلہ آپ ہی سلجھ جائیگا"

اس سے یہ عیاں ہو گیا ہوگا۔ کہ اگر سبزی خوری اور اصلاح خوراک سے شراب نوشی کا مسئلہ حل ہو۔ تو اسکے حل کرنے میں بہت آسانی پیدا ہو جاتی ہے جس سے مہذب ملک برباد ہونے جاتے ہیں۔ اگر کسی آدمی کو تم قائل کرنا چاہو۔ کہ سائنس کے رو سے شراب پینا مضر ہے۔ تو وہ شراب پینا کبھی نہیں چھوڑیگا۔ اگر اسے یہ کہا جائے۔ کہ تمہاری شراب سخت مضر ہے۔ تو بھی وہ اس سے پینے سے باز نہیں رہیگا۔ کیونکہ کمزور جسم تحریک کا بے حد محتاج ہوتا ہے۔ اس حالت میں دنیا بھر کے عمدہ سے عمدہ لیکچرار اسے اس سے باز نہیں رکھ سکتے۔ بلکہ بہترین طریقہ شراب چھڑانے کا یہ ہے۔ کہ اسے عمدہ طاقتور نباتی خوراک دو۔ جس سے جسم کی ناتوانی دور ہو جائے۔ پھر مینوشی کی اشتہا بھی دور ہو جائیگی بالفاظ دیگر۔ کھانے پینے میں قانون قدرت کی پیروی کرو۔ پھر جسم کی تمام ضروریات

پورا ہو جائینگی - اور نقلی محرکات کی کوئی احتیاج نہیں رہیگی ◆

اکیسویں فصل

تمباکو

گو تمباکو اشیائے خوردنی میں شامل نہیں ہے - مگر چونکہ اسکا تعلق غذا سے معلوم ہوتا ہے - اسی وجہ سے اسپر غور کرنا بہت ضروری ہے -

جیسے الکحل کی بابت کہا جاتا ہے - تمباکو کو بھی یہ تسلیم کیا جاتا ہے - کہ زیادہ پینے سے صحت کو نقصان پہنچتا ہے - اس سے نظام اعصاب پر بہت بُرا اثر ہوتا ہے - اور اس سے جسم کے باقی حصّوں پر اثر پہنچتا ہے - ہم اسکے ثبوت میں واقعات اور اعداد پیش کر سکتے ہیں - مگر چونکہ عام طور پر اسکے نقصانات مسلّمہ ہیں - اسلیئے ہم ثبوت دینے کی خاص کوشش نہیں کرتے -

تجربہ سے معلوم ہو گیا ہے - کہ لڑکوں اور نوجوانوں کے لیئے تمباکو بہت مضر ہے ناروے - جاپان - سوئٹزرلینڈ - صوبجات متحدہ - امریکہ کے ۴۷ صوبوں - کینڈا - اور کئی ملکوں میں قانوناً تمباکو کا استعمال لڑکوں کے لئے ناجائز قرار دیا گیا ہے اور حال ہی میں برطانیہ میں بھی یہ قانون رائج کیا گیا ہے -

قدرتاً دو سوال پیدا ہوتے ہیں - کثرت کہاں سے شروع ہوتی ہے؟ اور کس عمر میں تمباکو پینا مفید ہو سکتا ہے - ہم پہلے تمباکو کی ماہیئت اور خاصیت پر غور کرینگے - اور پھر اس امر پر غور کرینگے - کہ اسکی کونسی مقدار کس عمر میں مضر ہے - تمباکو کے اندر جو زہریلا مادہ ہوتا ہے - وہ نکوٹین کہلاتا ہے - اور آج کل کئی اور چیزیں بھی سیگرٹ بنانے میں ملائی جاتی ہیں - ان میں سے ایک افیون بھی ہے - (اور سنکھیا بھی) جسکا مقصد اسے مزیدار یا تیز بنانا یا اسکی ضرورت بڑھانا ہے - یعنی سیگرٹ میں یہ چیز اسلیئے ملائی جاتی ہے - کہ اس کے پینے کا میلان زیادہ قوی ہو - اور جو چیزیں ملائی جاتی ہیں - وہ بھی

مضر ہیں۔ مگر ہم نکوٹین ہی پر بحث کرینگے۔ عالم اور کیمسٹری والے کہتے ہیں۔ کہ نکوٹین نہایت مہلک زہروں میں سے ایک ہے۔ بوند کا چوتھا حصہ مینڈک کو مار ڈالنے کے لئے کافی ہے۔ اگر بوند کا ساتواں حصہ بلی کی زبان پر رکھا جائے۔ تو وہ چند ہی منٹ میں مر جاتی ہے۔ اگر بوند کا دسواں حصہ اوسط قد کے کتے کو کھلایا جائے۔ تو وہ تین منٹ میں مر جائے۔ اگر سوتے آدمی کے کان میں اسکے دو تین قطرے ڈالے جائیں۔ تو پھر اسکی آنکھ عالم ہستی میں کبھی نہ کھلے۔ آدھ سیر تمباکو کے اندر (۳۸۰) گرین نکوٹین پایا جاتا ہے۔ اگر اسے ایسے طریقے سے کھلایا جاوے۔ کہ پورا اثر آئے۔ تو تین سو آدمیوں کو اگلے جہان کو چلتا کرنے کے لئے کافی ہے۔ ایک سگار کے اندر اتنا نکوٹین ہوتا ہے۔ کہ اس سے دو آدمی بآسانی مر سکتے ہیں۔ ایک سگار یا سیگرٹ کے ایک کش میں تمباکو کے نکوٹین کا پچاس فیصدی حصہ ہوتا ہے۔ نکوٹین کا ایک حصہ پینے والے کے خون میں مل جاتا ہے۔ اسکا ثبوت یہ ہے۔ کہ جب باقاعدہ تمباکو پینے والے آدمی کے جونکیں لگائی جاتی ہیں۔ تو وہ جھٹ مر جاتی ہیں۔ کیونکہ خون کے اندر تمباکو کا زہر ہے۔ جس کے اثر سے وہ مر جاتی ہیں۔

جو کچھ اوپر بیان ہوا ہے۔ اس سے اس خیال کی کوئی تائید نہیں ہوتی ہے کہ تمباکو کی ایک خاص مقدار ایک خاص عمر کے آدمیوں کے لئے مضر ہوتی ہے۔ بلکہ یہ امر ظاہر ہو گیا ہے۔ کہ یہ زہر ہے۔ اور تمباکو کی مقدار چاہے کوئی ہو۔ یہ برابر زہر ہے البتہ یہ بات ضرور ہے۔ کہ مقدار کے مطابق اسکا اثر ظاہر ہوتا ہے۔ اور عمر کو بھی اسکے زہر کے اثر سے تعلق ہوتا ہے۔ مثلاً جب جسم جلدی جلدی بڑھ رہا ہو۔ اسوقت نکوٹین کا خاص اثر نمایاں ہوتا ہے۔ الغرض اسکا اثر مقدار اور اعضاء کی حس کی تیزی کے تناسب سے ہوتا ہے۔ اگر تھوڑا سا پینے کے بعد کوئی اثر نمایاں نہ ہو۔ تو اسکے یہ معنی نہیں ہیں۔ کہ اسمیں زہر نہیں ہے۔ بلکہ اصل یہ ہے۔ کہ قلیل مقدار کا اثر اتنا کم ہوتا ہے کہ وہ نمایاں نہیں ہوتا۔ لیکن اسکی یہ مقدار برابر استعمال ہوتی رہے۔ تو اسکا اثر ہوتا رہے گا۔ اور کچھ عرصہ کے بعد وہ بخوبی نمایاں ہو جائیگا۔ (پہلے پہلے جو تمباکو

شروع کرتے ہیں۔ ان سے پوچھو۔ کہ اس زہر کا کیا زبردست اثر ہوتا ہے۔ (کوئی انسان نہیں۔ جو پہلی ہی بار دس بارہ سیگرٹ پی جاوے۔ مترجم) بہت سے آدمی جو تمباکو پیتے ہیں۔ وہ کسی فائدہ کی وجہ سے نہیں پیتے ہیں۔ بلکہ عادت سے یا میلان طبع سے پیتے ہیں۔ اسکے پینے سے انکی ایک خواہش دور ہوتی ہے۔ اور دل کو فرحت ملتی ہے پچھلی فصل میں جو دلائل بیان کئے گئے ہیں۔ انکے دھرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اتنا کہنا کافی ہے۔ کہ جو لوگ گوشت نہیں کھاتے۔ انہیں تمباکو کی کوئی ضرورت لاحق نہیں ہوتی ہے۔ جب گوشت ترک کر دیا جاتا ہے۔ تو تمباکو وغیرہ کے استعمال کی خواہش بھی آپ سے آپ دور ہو جاتی ہے۔ الکحل اور تمباکو کے درمیان کیا تعلق ہے۔ اسکے بیان کرنے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ بلکہ یہ کہنا بجا ہوگا۔ کہ تمباکو، الکحل اور گوشت خوری کے درمیان خاص تعلق ہے ایک کے استعمال سے دوسرے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ اور گوشت خوری ان ہر دو چیزوں کے استعمال کی تحریک پیدا کرتی ہے۔ اگر گوشت خوری ترک کر دو۔ تو الکحل اور تمباکو کی کوئی ضرورت نہیں رہیگی۔ رابرٹ بلاچ فرڈ کہتا ہے:۔ ایک اعتبار سے نباتی خور کے اثر سے مجھے بہت تعجب ہوا ہے۔ میں تیس سال سے تمباکو پینے کا سخت عادی تھا۔ کبھی کبھی میں دو اونس تمباکو روزانہ پیا کرتا تھا۔ ۲۵ سال کا اوسط ۸ اونس ہفتہ کا رہا ہے۔ اگر میں کسی عادت کو چھوڑنے سے گھبراتا تھا۔ تو تمباکو تھا۔ کیونکہ اسکی عادت خوب راسخ ہو گئی تھی۔ میں صرف آٹھ ہفتوں سے نباتی خوراک کھاتا ہوں۔ اور اب تمباکو پینے کی خواہش بہت کمزور ہو گئی ہے۔ اب میں ہلکی قسم کا تمباکو پیتا ہوں۔ اور بمشکل آدھ اونس روزانہ کا خرچ ہے۔ مجھے اسکا مزا بُرا معلوم ہوتا ہے اور شوق گھٹتا چلا جاتا ہے۔ اور سبزی خوروں کا بھی یہی حال ہے"

بائیسویں فصل

چاہ - قہوہ - اور کوکہ

شائد یہ بات کہنے کی چنداں ضرورت نہیں ہوگی۔ چاہ یا قہوہ میں ٹھوس مادہ کی مقدار بہت قلیل ہوتی ہے۔ اور اس وجہ سے غذائیت کچھ بھی نہیں پائی جاتی۔ اور جو غذائی عنصر پایا جاتا ہے۔ وہ چینی۔ دودھ اور پانی کی گرمی سے بہم پہنچتا ہے۔ کوکہ کے اندر غذائیت کا جزو ہوتا ہے۔ مگر وہ اتنا قلیل ہوتا ہے۔ کہ وہ نہ ہونے کی برابر ہے۔

کوکا۔ چاہ اور قہوہ کے استعمال کے خلاف بڑا اعتراض یہ ہے۔ کہ انکے اندر تحریک دینے والے اجزاء ہوتے ہیں۔ اور وہ زہر سے کم نہیں ہیں۔ چاء کے اندر تھین۔ قہوہ کے اندر کافین۔ اور کوکا کے اندر تھیوبروماٹن ہوتا ہے۔ ڈاکٹر ہیگ اور انکے ہم خیال ان اجزاء کو یورک ایسڈ کے زہروں کی برابر شمار کرتے ہیں۔ چاء وغیرہ کا عارضی اثر ہوتا ہے یعنی تھوڑی دیر کے لئے خون سے یورک ایسڈ نکل جاتا ہے۔ اور جسم کے دوسرے ٹشوز میں چلا جاتا ہے۔ اور جسم کو تحریک پہنچتی ہے۔ طبیعت مفرح ہو جاتی ہے۔ مگر پھر یورک ایسڈ آکر خون کے ساتھ شامل ہو جاتا ہے۔ اور پھر طبیعت افسردہ اور پژمردہ ہو جاتی ہے جس سے پھر تحریک پانے کی خواہش ہوتی ہے جس سے لوگ چند گھنٹوں کے بعد انہیں کوکا۔ چاء وغیرہ پیتے ہیں۔ اور یہ عادت بنجاتی ہے۔ اور اس سے دماغ۔ نظام اعصاب اور جسم کو بہت سخت نقصان پہنچتا ہے۔ غریب لوگ تیز چاء پیکر اپنی صحت کو اور بھی بگاڑ لیتے ہیں۔ بعض لوگ چاء کے پتے گرم پانی میں بھگو رکھتے ہیں۔ پھر نچوڑ لیتے ہیں اور پانی پی لیتے ہیں۔ جو ایک قسم کے نشہ کا کام دیتا ہے۔ مگر یہ بڑا بھاری زہر ہوتا ہے۔ اور قوت جسمانی کے حق میں اسکا اثر مہلک ہوتا ہے۔

عادتاً استعمال طریق دینے والی چیزوں کا اچھا نہیں سمجھا جاتا۔ مگر چاء پینا اتنا بُرا نہیں۔ جتنا الکحل وغیرہ ہے۔ بیروگ اسلئے اسلئے لکھتے ہیں: تجربوں سے ظاہر ہوتا ہے

کہ چاء سے پہلے عضلات کی قوت تیز ہوتی ہے۔ کیونکہ وہ زیادہ تیزی سے سکڑنے لگتے ہیں۔ مگر بعد ازاں طبیعت ناتواں نہیں ہوتی جب اسکا اثر دور ہو جاتا ہے۔ اور نہ ہی جسم کی قوت زائل ہوتی ہے۔ اسکی صحت میں کوئی شک نہیں ہو سکتا۔ الکحل اور چاء کے اثر میں جو فرق ہے۔ وہ بخوبی نمایاں ہے۔ جو حرکت جسم کے اندر ظاہر ہوتی ہے۔ وہ اختیاری ہے"۔

الکحل سے جسم تھوڑی دیر قوی معلوم ہوتا ہے۔ پھر نشہ کا اثر دور ہوتے ہی بدن ٹوٹنے لگتا ہے۔ اور چاء سے ایسا اثر نہیں ہوتا۔

البتہ چاء میں ایک چیز ہوتی ہے۔ جو ٹانن کہلاتی ہے۔ یہ مضر شے ہے۔ یہ شے اس چیز کی مانند ہے۔ جو چمڑہ کو کمانے کے کام آتی ہے۔ اسکا اثر چمڑے کو سخت کرنا ہے اب تجربہ سے یہ امر ظاہر ہے۔ کہ اس چیز سے معدہ پر بہت مضر اثر پڑتا ہے۔ یعنی ہاضمہ کو خراب کرتی ہے شلٹس۔ ینٹین۔ ولف۔ فربنبر۔ رابرٹس اور اور ڈاکٹروں کو تجربہ سے معلوم ہوا۔ کہ پروٹیڈ کا ۹۴ فیصدی حصہ بخوبی ہضم ہو گیا جب قہوہ یا چاء اسکے ساتھ شامل نہیں ہوا۔ مگر جب یہ چیزیں معدہ میں خوراک کے ساتھ جا کر شامل ہوئیں۔ تو صرف ۶۶ اور ۱۶ فیصدی حصہ پروٹیڈ کا تحلیل ہوا۔ لیکن مقطر پانی سے کوئی فرق واقع نہیں ہوا۔ ڈنکن صاحب اپنی کتاب "غذا کی کیمیا" میں لکھتے ہیں:۔ کہ لعاب دہن کا جو اثر میدہ پر ہوتا ہے۔ اسے چاء کے استعمال سے بہت نقصان پہنچتا ہے۔ جسکی وجہ ٹانن ہے۔ قہوہ اور کوکا بے اثر ہیں۔

اگر چاء کے پتے گرم پانی میں صرف تین منٹ تک بھگوئے جائیں۔ (بلکہ اس سے بھی کم ہو بہتر) تو یہ مادہ نسبتاً کم نکلتا ہے۔ اس کا ثبوت ذائقہ سے بھی ملیگا۔ کیونکہ ٹینن کا تیز ذائقہ ہوتا ہے۔ جو اس میں کم آتا ہے۔

ہندی یا لنکائی چاء کی نسبت چینی چاء میں یہ چیز صرف تہائی حصہ پائی جاتی ہے یونیورسل ٹی کمپنی کے ہاں کی چاء میں ٹانن بہت کم ہوتی ہے۔ کیونکہ آکسیجن دیکر اسکے اثر کو زائل کر دیا جاتا ہے۔ جس سے وہ عمل ہاضمہ میں زیادہ رخنہ نہیں ڈالتی۔ یہ امر

قابل غور ہے۔ کہ چاء نوشی کا رواج پہلے پہل چین اور جاپان میں ہوا تھا۔ اور وہ لوگ بہت ہلکی چاء پیتے ہیں۔ اتنی تیز نہیں ہوتی جتنی یورپ یا امریکہ میں پی جاتی ہے گرم پانی کر کے چاء کے پتے دو تین منٹ تک بھگوتے ہیں۔ پھر اسے نتھار کر دودھ چینی ملا کر پی جاتے ہیں۔

یہ کہنا دشوار ہے۔ کہ اس کے اندر کتنی ٹانن ہوتی ہے۔ مگر یہ تو ظاہر ہے۔ کہ ایک دو تین منٹ تک بھیگنے سے وہ زہر نہیں نکلتا۔ جو پانچ سات منٹ بھیگنے سے نکلتا ہے (خلاصہ یہ ہے کہ مضر شے یہ بھی ہے۔ ضروری بھی نہیں ہے۔ پھر لوگ کیوں استعمال کرتے ہیں۔ ولایت میں ان چیزوں کا ایسا رواج ہے۔ کہ ان لوگوں کو شراب کے ساتھ یہ بھی چھڑانا ان پر ایک ناقابل برداشت ظلم کرنا ہے۔ اس واسطے ترکیبیں نکالی جاتی ہیں جس سے ٹانن کم آوے۔ وہ بیچارے استعمال تو کرتے ہیں۔ مگر ہم لوگوں کو ان چیزوں سے بھی پرہیز کرنا چاہئے۔ افسوس ہے۔ کہ اس کا رواج بھی ہندوستان میں بڑھتا جاتا ہے۔ مترجم)۔

تئیسویں فصل

ذہنی حالتوں کا تعلق صحت جسمانی سے

جو آدمی تنومند رہنے کا خواہشمند ہے۔ اسے ہر وقت دل میں یہ خیال رکھنا چاہئے کہ عمدہ صحت حاصل کرنا مشکل نہیں ہے۔ البرٹ براڈبنٹ۔

کتاب ہذا کا یہ مقصد نہیں ہے۔ کہ ذہنی یا مانسک کیفیتوں کے اثر جو صحت پر پڑتے ہیں بحث کرے۔ تو بھی یہ اتنا ضروری ہے۔ اور اسکا کھانے کے ساتھ اتنا گہرا تعلق ہے۔ کہ اسکا ذکر اجمال بے جا نہ ہوتا۔

گذشتہ چند سال سے من کے اثر پر جو جسم پر ہوتا ہے بحث جاری ہے۔ اور

اسکے متعلق کئی قسم کے فرقے پیدا ہو گئے ہیں۔ جیسے کرسچن سائنٹسٹ۔ اہل علاج بذریعہ ایمان۔ ذہنی علاج کے معتقد وغیرہ۔ لاکھوں آدمی انکے معتقد ہو گئے ہیں۔ گو انکے خیالات بہت عجیب ہیں۔ مگر تو بھی غور کئے بغیر انہیں لغو اور لایعنی ٹھرانا دانائی نہیں ہے۔ ہماری رائے یہ ہے۔ کہ جو شخص واقعات پر انصاف اور راستی سے غور کرکے رائے قائم کر سکتا ہے۔ یا بطور خود تحقیقات سے کام لے سکتا ہے۔ اور غیر طبعی وسائل سے جسمانی بیماریوں کو دور کرنے کے حالات ٹھنڈے دل سے پڑھکر کوئی نتیجہ اخذ کر سکتا ہے۔ وہ یہ امر تسلیم کئے بغیر نہیں رہ سکتا۔ کہ باوجود مبالغہ اور غلط بیانی کے ان لوگوں کے بیان میں کچھ سچائی ہے۔

ہمارا یہ منشا یہ نہیں ہے۔ کہ ان گروہوں کے طریق عمل یا اصول تفصیلی پر بحث کریں۔ بلکہ ہم صرف ایک اہم امر کی طرف ناظرین کی توجہ مائل کرنا چاہتے ہیں۔ جو واقعات سے ثابت ہوتا ہے۔ اور وہ یہ ہے۔ من کی مختلف کیفیتوں کا صحت جسمانی پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ چاہے اسکی کوئی وجہ کیوں نہ ہو۔ مگر یہ امر مسلمہ ہے۔ کہ تخیل اور من صحت جسمانی پر بہت گہرا اثر ڈالتے ہیں۔

ذہنی اسباب جسم کو کس حد تک متاثر کرتے ہیں۔ روزمرہ کے واقعات سے اسکی تصدیق ہوتی ہے۔ مثلاً کسی بہت لذیذ اور خوش ذائقہ شے کے نام ہی سے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ برعکس اسکے افسوسناک خبر۔ رنج۔ غصہ۔ فکر کے وقت منہ خشک ہو جاتا ہے۔ اور زبان جلتی ہے۔ اسے ہم "بھوک مرنا" کہتے ہیں۔ خوف اور پریشانی یا بے حد خوشی کی حالت میں چہرہ کا رنگ فق ہو جاتا ہے۔ جھجکنے سے چہرہ لال ہو جاتا ہے کسی شخص کے نام یا واقعہ کے تذکرہ سے بدن کانپنے لگتا ہے۔ گھبراہٹ اور جوش سے بعض اوقات پچش ہو جاتی ہے۔ تجربوں سے یہ بھی دیکھا گیا ہے۔ کہ اگر کسی حصہ بدن پر اپنی توجہ مرکوز کر دو۔ تو خون کی گردش بہت تیز ہو جاتی ہے۔ بے حد رنج یا خوف سے چند گھنٹوں کے اندر بال سفید ہو گئے ہیں۔ اس قسم کی بیسیوں مثالیں دی جا سکتی ہیں۔

آج کل کے عالموں اور ڈاکٹروں نے اس امر کو تسلیم کر لیا ہے۔ کہ خوف سے جسم کے اندر بیماری پیدا ہو جانے کا زیادہ امکان ہے۔ اسلاف اس امر سے بخوبی آگاہ تھے۔ مصر کی ایک روائیت سے اس پر بہت روشنی پڑتی ہے۔ اور وہ یہ ہے۔ کہ ایک آدمی جا رہا تھا۔ کہ نیل کے کنارہ پر پلیگ سے دوچار ہوا۔ اور اس سے پوچھا تم کہاں جاتی ہو۔ وہ کہنے لگی۔ میں پچاس ہزار آدمیوں کو ملک عدم کو روانہ کرنے کو جا رہی ہوں۔" چند ماہ کے بعد جب وہ واپس آئی۔ تو اس آدمی نے پوچھا۔ "تم نے کہا تھا۔ پچاس ہزار جانیں لونگی۔ مگر ایک لاکھ آدمی کیسے مر گئے؟۔ تو جواب دیا۔ بیشک مینے پچاس ہزار لئے۔ اور باقی پچاس ہزار خوف کے نذر ہوئے۔" ٹی۔ جے۔ ہڈسن اپنی ایک کتاب میں جسمیں مانسک (ذہنی یا من کی دماغی) کیفیتوں کی ابتدا پر بحث کیگئی ہے۔ لکھتا ہے:۔ "یہ تو امر مسلمہ ہے۔ کہ کوئی بیماری ایسی نہیں ہے جو وہم سے انسان کے جسم میں پیدا نہ ہو سکے۔ ڈاکٹروں کا یہ گمان ہے۔ کہ ہیضہ ایسی وبا کے زمانہ میں آدھے سے زیادہ وارداتیں صرف خوف سے ہوتی ہیں۔ ان میں اور اُن مریضوں میں جو مرض کے جراثیم کے سبب سے ہوتے ہیں۔ کوئی امتیاز نہیں ہے۔ یہ تو بخوبی ظاہر ہے۔ کہ اصل ہیضہ کی تمام علامات اُن مریضوں میں بھی نمایاں ہوتی ہیں۔ جو وہم سے ہیضہ میں مبتلا ہوتے ہیں۔ اور انکی زیادہ تعداد ہلاک ہوتی ہے۔" ڈاکٹر ولیم ڈیل رسالہ میڈیکل منتھلی میں لکھتے ہیں۔ خوف۔ غصہ۔ انتقام کے خیال غم۔ محبت۔ خوشی۔ امید۔ دوستی۔ وغیرہ کا جسم پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ زبردست جذبہ مثلاً خوف یا رنج سے ذیابیطس۔ تشنج اور مرگی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا۔"

پروفیسر گیٹس۔ واشنگٹن۔ امریکہ کی تحقیقات اس مسئلہ کی نسبت بہت قابل قدر ہیں۔ وہ لکھتے ہیں۔ ۱۸۷۹ء میں مینے ایک رپورٹ شائع کی جسمیں مینے اپنے تجربوں کی کیفیت لکھی تھی۔ ایک مریض کو ایک کانچ کی نلی کے ذریعہ سے سانس لینے کو کہا گیا۔ یہ ٹیوب برف کے اندر رکھا ہوا تھا۔ تاکہ سانس کے بخارات اور سکے

اجزا منجمد ہو جائیں۔ مگر کوئی چیز نلی کے اندر نظر نہ آئی۔ پھر پانچ منٹ بعد وہ بہت خفا ہو گیا۔ اسوقت جو سانس نکلا۔ وہ ٹیوب کے اندر جم گیا۔ اور بھورے رنگ کی ایک شے نظر آئی جس سے ظاہر ہوا۔ کہ غصہ سے ایک مادہ پیدا ہو کر سانس کیساتھ مل گیا۔ جب اس چیز کو جانوروں یا آدمیوں کھلایا گیا۔ تو انکے اندر ایک قسم کی تحریک اور جوش پیدا ہو گیا۔ ایک عورت کو اپنے بچے کے مرنیکا بیحد رنج تھا جب اسکا سانس ٹیوب میں لیا گیا۔ تو خاکستری رنگ کا مادہ دکھائی دیا تاسف سے گلابی رنگ کا نکلا تجربات سے مجھے یہ معلوم ہوا ہے کہ جذبات قبیحہ کے اثر سے جسم کے اندر ایسے مضر مرکبات پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو زہر دار بھی ہوتے ہیں اور یہ بھی ظاہر ہوا ہے۔ کہ اچھے خیالات اور خوشگوار تمناؤں سے ایسے مرکبات پیدا ہوتے ہیں جنمیں غذائی تاثیر ہوتی ہے۔ اور اس سے جسم کے اندر توانائی پیدا ہوتی ہے۔ مجھے تجربات سے یہ بھی معلوم ہوا ہے۔ کہ ناخوشگوار اور نکمی امنگوں سے ریشے اور خون کے اندر زہر پیدا ہو جاتا ہے۔ اور ان زہروں سے صحت کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ حمل کے ایام میں غصہ۔ رنج اور افسوس سے ایک زہر پیدا ہو کر فوط پر بہت برا اثر پڑتا ہے ایسی مثالیں موجود ہیں۔ کہ ماں کی سخت خفگی سے اسکے دودھ میں زہر پیدا ہو گیا۔ جسے پیکر بچہ بیمار ہو گیا"

پروفیسر پائولو اور ڈبلیو۔ بی کا نن کی تحقیقات بھی اس مسئلہ کی بابت بہت کار آمد تحقیق بین ہو چکی ہیں۔ اسلئے انکا تذکرہ ضروری ہے۔ کیونکہ انکی رو سے قطعاً یہ امر ثابت ہو گیا ہے۔ کہ معدہ کے رس یا لعاب جو عمل ہاضمہ کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں وہ مانسک افسروں کے تابع رہتے ہیں۔ مثلاً کسی تمنا کے پورا ہونے کی خوشی اور مزیدار کھانا کھانے کی توقع لعاب دہن اور عرق معدہ کو متحرک کر دیتا ہے۔ اور جب یہ باتیں نہ ہوں۔ تو یہ عرق نکلنے سے بند ہو جاتے ہیں۔ جس سے عمل ہاضمہ بہت کمزور ہو کر بد ہضمی پیدا ہو جاتی ہے۔ من کی کیفیتوں کو اسنے ہاضمہ کے لئے اسقدر مفید پایا ہے۔ کہ اسنے "بھوک کو عرق قرار دیا ہے" کیا معنی۔ غذا کی خواہش ہاضمہ کے لئے ضروری ہے تجربوں سے یہ بھی ظاہر ہو گیا ہے۔ کہ خاص ذہنی کیفیتوں اور

تمناؤں سے ہاضمہ کو تقویت پہنچتی ہے۔ اور مخالف امنگوں سے اسمیں رخنہ واقع ہوتا ہے۔ کانن کہتا ہے۔ "غصہ۔ رنج۔ دہشت وغیرہ سے چھوٹی اور بڑی انتڑیوں کا عمل بالکل معطل ہو جاتا ہے۔" پاؤلو نے بلیوں اور کتوں پر تجربے کرنے کے نتائج کی بابت لکھا ہے "جب بلی کو غصہ۔ رنج دلایا گیا۔ یا کسی قسم کی تشویش ہوئی۔ تو اسکے معدہ کی حرکتیں بند ہوگئیں ؂" اگر بیچارے گونگے جانوروں کی یہ حالت ہے۔ تو انسان پر جذبات قبیحہ کی تحریک کا کیسا برا اثر ہوگا۔

محققوں کے تجربوں سے اُن امور کی تصدیق و تقویت ہوگئی ہے۔ جو دیر سے مشاہدہ میں آچکے ہیں۔ یعنی ذہنی اور نفسی کیفیتوں کا انسان کی بھوک اور عمل ہاضمہ پر بہت گہرا اثر ہوتا ہے۔ جسم کے حیاتی عملوں پر اس کا بہت مضر اثر ہوتا ہے۔ اسواسطے یہ ضروری ہے۔ کہ کھانے کے وقت انسان کے دل کی حالت بہت اچھی ہونا چاہیئے۔ تاکہ کھانا اچھی طرح کھا کر ہضم کیا جائے جس سے بدن کی توانائی اور صحت ترقی کرتی ہے۔ رنج۔ فکر۔ غم۔ غصہ وغیرہ کی حالت میں کسی کو کھانا کھانے کو مجبور کرنا سخت نادانی ہے۔ ان تجربوں سے یہ عیاں ہوگیا ہے۔ کہ فطرت کا کیا تقاضا ہے یعنی غذا کس حالت میں کھانا چاہیئے جب بھوک نہ ہو۔ اسوقت کھانا کھانے سے کوئی فائدہ نہیں پہنچتا۔ معدہ اُسے بآسانی ہضم نہیں کرسکتا۔ اسلیئے بہتر یہ ہے۔ کہ جبتک غصہ۔ گھبراہٹ وغیرہ دور نہ ہو جائے۔ کھانا نہیں کھانا چاہیئے اسی کی بنا پر یہ امر علمی تحقیق سے پایۂ ثبوت کو پہنچتا ہے۔ اور یہ دستور بہت معقول اور مفید معلوم ہوتا ہے۔ کہ کھانے کے وقت زندہ دل یا ردوست ہونے چاہئیں۔ جنکی بات چیت سے دل خوش ہو۔ اور کھانا اچھی طرح کھا کر ہضم کیا جائے۔ میز پر جی

؂ ناظرین شاید اتنے سے نہیں سمجھینگے۔ ہم اس کو ذرا واضح کرتے ہیں۔ ولیش پکارک میں مفصل بیان ہو چکا ہے۔ بلیوں کو ایکس ریز کے ذریعے دیکھا جاتا ہے جس وقت غذا ہضم ہوئی۔ تو خاص حرکتیں معدے کے اندر پیدا ہوتی ہیں۔ بلی کو دوران ہاضمہ میں کوئی رنج دیدیویں تو اسی وقت وہ حرکتیں بند ہو جاتی ہیں۔ مترجم)+

ہوئی ہو۔ گلدستے خوبصورت گلاسوں میں ہوں۔ خوبصورت برتنوں میں کھانا پکایا اور کھایا جائے۔ اور بعض تو کہتے ہیں۔ کہ راگ بھی ہو۔ چٹن ڈن صاحب لکھتے ہیں ”کھانا کھانا بھی ایک ہنر ہے۔ اور بہت ضروری ہے۔ اسے نظرانداز نہیں کرنا چاہیئے۔ کیونکہ اس سے معدہ کے رس پیدا ہوتے ہیں۔ جن سے ہاضمہ کو بہت تقویت ملتی ہے۔“

علم النفس یہ بھی سکھاتا ہے۔ کہ کھاتے وقت کسی قسم کی ہڑبڑی اور گھبراہٹ اور تشویش دل میں نہیں رکھنا چاہیئے۔ اور نہ ہی یہ پوچھنا چاہیئے۔ آیا یہ چیز موافق آئیگی یا نہیں۔ اس سے دوسروں کو برا نمونہ ملتا ہے۔ اور اس سے صحت پر بھی بُرا اثر پڑتا ہے ہر وقت یہی خالی کرتے رہنا کہ فلاں چیز یہ نقصان کریگی۔ اور فلاں وہ نقصان کریگی۔ کبھی ہضم کو ٹھیک نہیں ہونے دیتا ہے۔ ٹی۔ ایچ۔ ہڈسن صاحب نے ایک نوجوان کا قصہ بیان کیا ہے۔ جو ایک مرض سے بہت ڈرتا تھا۔ اور اس سے محفوظ رہنے کے لئے بہت پیشبندیاں کرتا تھا۔ آخرکار اسے وہ مرض ہو ہی گیا ایک ڈاکٹر کے پاس گیا۔ اور کہا بتلایئے مرض کس جگہ ہے۔ ڈاکٹر نے ایک مقام پر اُنگلی لگا کر کہا چند روز کے بعد اسے عین اسی جگہ درد ہونے لگا۔ گو پہلے اس جگہ درد نہ تھا۔ مگر ڈاکٹر نے اسکا دل دوسری طرف مائل کرنے کو وہ مقام بتایا تھا۔ ڈاکٹر ابرنتھی نے کیا خوب فرمایا ہے ”جب کوئی آدمی اپنے جسم میں مرض ٹٹولنے لگتا ہے۔ تو وہ بہت قبرستان کی راہ لینے کے قابل ہو جاتا ہے۔“

اپنی خوراک کی بابت حد سے زیادہ محتاط ہونا اور ہر وقت سوچتے ہی رہنا بھی اچھا نہیں ہے۔ اور ہر وقت بیماری سے خائف رہنا بھی اچھا نہیں ہے۔ بعض لوگ ایسے جلد نوش ہیں۔ کہ بلا امتیاز سب کچھ کھا جاتے ہیں۔ یہ بھی اچھا نہیں ہے۔ سمجھ دار آدمی ان دونوں حدوں کے درمیان چلتا ہے۔ وہ اعتدال سے کام لیتا ہے۔ جو شئے جسم کے لئے مفید ہو۔ وہی کھانا سب سے اچھا ہے۔ خواہ مخواہ ہر ایک شئے کی بابت سوال پوچھنا مناسب نہیں ہے گیٹس کے تجربوں کے ضمیمہ کے طور پر ڈنکن کا خیال چسپاں کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ یہ کئی بار دیکھا گیا ہے۔ کہ پھندے کے پکڑے

ہوئے جانوروں کا گوشت کھانے سے زہرخوری کی علامات نمایاں ہوجاتی ہیں۔ آہنی پھندے یا پنجرہ میں جب جانور کا پاؤں یا اور کوئی عضو پھنس جاتا ہے۔ اور وہ بیچارہ حد درجہ کے مارے تھڑپتا ہے۔ گھنٹوں کی جانکنی سے اسکے اندر زہر پیدا ہوجاتا ہے جب کسی ہرن یا اور جانور کا گھنٹوں تک سخت تعاقب کیا جاتا ہے۔ تو وحشت کے سبب سے اسکے جسم میں بھی ایک قسم کا زہر پیدا ہوجاتا ہے۔ جن جانوروں کو شکار کیا جائے۔ انکا گوشت مفید صحت نہیں ہوتا۔ جو جانور امریکہ سے جہازوں کے اندر بھر کرلائے جاتے ہیں۔ انہیں اثنائے مسافت میں سخت تکلیف ہوتی ہے۔ بعض لنگڑے اور بیمار ہوجاتے ہیں۔ اور بعض مرجاتے ہیں پھر چرواہے بھی انکے ساتھ سخت بدسلوکیاں کرتے ہیں۔ اس قسم کے جانوروں کے گوشت میں زہر بکثرت پیدا ہوجاتا ہے" اس بیان سے یہ ظاہر ہوگیا ہے۔ کہ انگلستان اور دیگر ملکوں میں جتنے جانور مارے جاتے ہیں۔ انہیں ذبح کرنے سے پہلے بہت سخت اذیت ملتی ہے جسکی وجہ سے گوشت خراب ہوجاتا ہے۔ ایک یہ بھی معقول وجہ ہے۔ کہ کیوں گوشت کھانا مضر ہے۔

چوبیسویں فصل

خوراک کا اخلاقی پہلو

"کوئی تمدن مکمل اور اعلےٰ کہلانیکا مستحق نہیں ہے۔ جو رحم اور دان کے دائرہ میں بے زبان بے سہارا مخلوقات شامل نہ کرے" (ملکہ وکٹوریہ)

(پڑھنے والو! اس بات کو کلیجہ تھام کر پڑھو مترجم)

غذا کے اخلاقی پہلو کی بحث دانستہ آخری اس فصل کے لئے اُٹھائی تھی۔ کیونکہ اس زمانہ کے لوگ جسمانی و نفسانی باتوں کو اخلاقی اور روحانی باتوں پر مقدم سمجھتے ہیں

اس سے مراد یہ ہے۔ کیا جانوروں کو اپنا پیٹ پالنے کے لئے مارنا اخلاقاً درست ہے؟
کثیر تعداد لوگوں کی ایسی ہے۔ جو کھانے پینے میں اخلاقی بانوں کو مدنظر رکھنے کو تیار نہیں ہے۔ اور ایسے آدمی تو بہت ہی تھوڑے ہیں۔ جو اس مسئلہ کی تحقیق اور غور کی پرواہ کرتے ہیں۔ بلکہ اصل یہ ہے۔ کہ بہت سے لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ آج کل جن جانوروں کا گوشت کھایا جاتا ہے۔ انکی پرورش اور شہروں میں لانے اور انہیں ذبح کرنے کے تازہ ترین علمی طریقے وضع کئے گئے ہیں۔ جسکی وجہ سے ان بیچاروں کو بہت تھوڑی تکلیف ہوتی ہے۔ اور جو ہوتی بھی ہے۔ وہ ایسی نہیں۔ کہ انسان اور ضروری معاملات کو چھوڑ کر محض اسی پر بحث کرتا رہے۔ مگر اب کہیں کہیں ایسے رحم دل آدمی نظر آتے ہیں۔ جو جانوروں کو ایذا دینا اخلاقی جرم سمجھتے ہیں۔ اور اسکے خلاف شور مچاتے ہیں۔ مگر ایسے خیالات کے لوگ بری نظروں سے دیکھے جاتے ہیں۔ اب ہم اس امر پر غور کرینگے۔ کہ کہاں تک ان لوگوں کے خیالات انسانیت کے مطابق ہیں۔ اور نیز دیکھنا چاہتے ہیں کہ جانوروں کو دوسرے ممالک میں پہنچانے اور ذبح کرنے میں واقعی تکلیف ہوتی ہے یا نہیں؟

آجکل مہذب ممالک میں گوشتخوری کا رواج عام ہونے کی وجہ سے سینکڑوں جانور ریل جہاز وغیرہ کے ذریعہ سے دور دور پہنچائے جاتے ہیں۔ اور یہ سمجھ میں آسکتا ہے۔ کہ اثنائے مسافت میں انہیں کتنی ایذا پہنچتی ہوگی۔ ریل کی تنگ گاڑیوں یا جہاز کی کوٹھڑیوں میں اتنے جانور بند کردئے جاتے ہیں۔ کہ وہ بیچارے بیٹھ نہیں سکتے بلکہ منزل مقصود تک کھڑے رہتے ہیں۔ سردی۔ گرمی اور بھوک پیاس کا کوئی انتظام نہیں ہوتا جس سے ان بے زبانوں کی تکلیف گھٹ سکے۔

جب سمندر میں تلاطم ہو۔ تو ان بیچاروں کو اور بھی سخت دکھ برداشت کرنا پڑتا ہے۔ ہچکولوں سے ان کی ہڈیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ بعض مرجاتے ہیں۔ اور بعض سخت زخمی ہوجاتے ہیں۔ بعض کی ناگفتہ بہ حالت دور کرنے کے لئے جہاز ہی پر مار ڈالنے پڑتے ہیں۔ اور بعض کو بندرگاہ پر پہنچ کر ہلاک کردیا جاتا ہے۔ ذیل کے اقتباسات سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ جانوروں کی ریلوں اور جہازوں پر کیا حالت ہوتی ہے۔

بندرگاہ گلیڈسٹون واقع آسٹریلیا سے ۱۸۱۳ جانور جہاز پر لاد کر انگلستان کو بھیجے گئے۔ ان میں سے صرف ۳۲ مویشی ۷۹ روز کے سفر کے بعد ڈپٹ فورڈ میں صحیح وسالم پہنچے۔ ان بے زبان جانداروں کو کتنی شدت کی تکلیف اٹھانی پڑی؟ اس سے ظاہر ہے جس روز یہ جانور جہاز پر چڑھائے گئے۔ اسی دن سے مرنے لگے۔ اثنائے مسافت میں جہاز تین بار طوفانوں سے دوچار ہوا جس سے جہاز ڈوبتے ڈوبتے بچا۔ جانور تختے پر گر گر پڑتے تھے۔ ہر روز تیس اور چالیس کے درمیان مرتے رہے۔" (از ڈیلی کرانیکل) اخبار جو شخص ان جانوروں کو انگلستان لیجا رہے تھے۔ ان میں سے ایک کی ڈائری سے چند الفاظ لکھے جاتے ہیں۔

"۵ جان بلب مویشی کو ذبح کیا۔ ان میں سے دو سخت زخمی ہوئے تھے۔ ایک کی ران قیمہ ہوگئی تھی۔ چونتڑ۔ رانیں اور بازو زخموں کی وجہ سے قیمہ سا ہوگئے ہیں۔ ایک کی ٹانگوں میں اسقدر زخم آئے تھے۔ جب وہ اٹھنے کی کوشش کرتا۔ تو گر پڑتا تھا۔ جہاز بہت بری طرح ہچکولے کھاتا تھا۔ مردہ جانوروں کو اٹھا اٹھا کر سمندر میں ڈالنا پڑا۔ بعض کی لاشوں سے سخت بدبو آتی تھی۔ سب آدمی لاشوں کو پانی میں پھینکنے میں مصروف ہوگئے۔ سخت بدبو آتی تھی۔ جانوروں کی قے روکنے کے لئے دادودی گئی۔

جن جہازوں پر مویشی لادے جاتے ہیں۔ انکی بابت سیموئل پلم سول ممبر پارلیمنٹ اپنی کتاب میں لکھتا ہے۔ میںنے ایک سے زیادہ مرتبہ دیکھا۔ کہ مویشی والے ان کے کانوں میں ایک قسم کا تیل ڈالدیا کرتے تھے۔ جب وہ کان میں پہنچتا۔ تو بیچارے جانور شور مچاتے۔ کبھی کبھی انکے کانوں میں گھاس ٹھوس کر آگ لگادی جاتی تھی۔ اور کبھی کبھی جانوروں کو جہاز پر چڑھنے کے لئے مجبور کرنے کی غرض سے انکی دم اتنے زور سے کھینچی جاتی تھی۔ کہ وہ ٹوٹ کر رہ جاتی۔ کیونکہ تکان اور دکھ سے لاچار ہو کر بعض جانور جب نیچے بیٹھ جاتے تھے۔ تو وہ اٹھنے میں نہیں آتے تھے۔ جہاز کے کپتان سے درخواست کی گئی۔ کہ وہ ان بیرحموں کو بند کردے۔ اسنے کہا۔

میں دست اندازی نہیں کر سکتا۔ میرا کام یہ ہے۔ کہ اپنے آقا کی ہدایات پر کاربند ہوں۔ مویشی بھی ایک قسم کا بوجھ ہیں۔ ان جانوروں کو انکا دکھ گھٹانے کے لئے کیوں نہیں مار ڈالا جاتا۔ اسکی وجہ نیو یارک اور لنڈن کی بیمہ کمپنیوں کے سخت قواعد ہیں تا جوان جانوروں کا بیمہ کرتی ہیں"

بورڈ زراعت کی ۱۸۹۴ء کی حسب ذیل رپورٹ ہے "جب متلاطم سمندر کی وجہ سے جانور گر پڑتے ہیں۔ تو انہیں بہت سخت زخم آتے ہیں۔ کبھی کبھی وہ ایک دوسرے پر گر پڑتے ہیں۔ اس کی وجہ سے نہ صرف پٹھے ہی بگڑ جاتے ہیں۔ بلکہ ہڈیاں اور پسلیاں بھی ٹوٹ جاتی ہیں۔ گوشت بہت خراب ہو جاتا ہے۔ یعنی ریشوں کے اندر خون جا پڑتا ہے۔ جب کھال کھینچی جاتی ہے۔ تو تمام نعش زخموں اور چوٹوں سے بھری ہوئی نظر آتی ہے۔ لورپول کی انجمن قصابان کے سابق میر مجلس مسٹر ڈیوینز کا یہ بیان ہے۔ کہ ایک دفعہ سات بیل ذبح کئے گئے۔ جنکے بدن جہاز پر سخت زخمی ہو گئے تھے۔ جب کھال اتارنے کو نعش کھمبے سے لٹکائی گئی۔ اور دم کاٹی گئی۔ تو کئی لوتھڑے آپ سے آپ نیچے گر پڑے" گلاسگو کا ایک تاجر مویشی مسٹر نیلسن کہتا ہے۔ میں نے سینکڑوں بار یہ دیکھا ہے۔ کہ جب غیر ملکی مویشی ذبح کئے گئے۔ اور کھال اتارنے لگے۔ تو آپ سے آپ کینچلی کی طرح اتر کر نیچے آ رہی۔ اور یہ ان زخموں کی وجہ سے تھی۔ جو اثنائے مسافت میں جہاز پر انہیں پہنچے تھے۔ آئرلینڈ کا ایک اور تاجر مسٹر کیسیڈی کا بیان ہے۔ جسکے ہاتھ سے ہر سال چھ ہزار جانور گزرتے ہیں۔ کہ اس میں سو اور ڈیڑھ سو کے درمیان شکستہ پسلیوں کے جانور پائے جاتے ہیں۔ ایک شخص نے بیس موٹے جانور لئے۔ جب ذبح کیا۔ تو اس کی ہڈیاں اور پسلیاں ٹوٹی ہوئی پائی گئیں۔

سڈنی ہیرڈ نے ۱۹۰۵ء میں ایک تقریر کے دوران میں کہا۔

"پچھلے اتوار کو ایک جہاز پلائی موتھ میں پہنچا۔ جسے پندرہ دن متلاطم سمندر سے سفر کرنا پڑا۔ تین سو مویشی ہچکولے کھا کھا کر ایک دوسرے پر گر کر مر گئے۔

اور بعض اسقدر زخمی ہو گئے - کہ انہیں فی الفور مار ڈالنا پڑا "ایک اخبار نے لکھا - کہ باقی زندہ جانوروں کی حالت بھی بہت ناگفتہ بہ تھی - اخبار ڈیلی ٹیلیگراف نے بیان کیا تھا - کہ مویشی کے مالکوں نے بہت زخمی جانوروں کو اذیت دیکر سمندر میں ڈالدیا - تاکہ اخبارات انکی نسبت کچھ لکھنے نہ پائیں - یہ کوئی واحد واردات نہیں ہے ! اسکے چند ہفتے بعد ایک جہاز کے ایک ہزار مویشی ضائع کئے گئے تھے - ویٹرنری صیغہ کی رپورٹ میں جو پریوی کونسل کے پاس بھیجی جاتی ہے - لکھا ہے - کہ ایک سال کے اندر ۴۰۲۴ جانور غیر ممالک سے انگلستان آتے وقت سمندر میں ڈالدیئے گئے - ۱۲۰۴ مردہ جہاز سے اتارے گئے - اور ۴۵۵ بندرگاہوں میں اس سبب سے مارے گئے - کہ وہ زخموں سے نہ مرنے پائیں - اس سے اندازہ ہو سکتا ہے - کہ جہاز پر مویشیوں کو کیسی اذیت جھیلنا پڑتی ہے - ہر سال تیس لاکھ جانوروں کو اس قسم کے دکھ سے دوچار ہونا پڑتا ہے - اور ہمارے ملک کے بندرگاہوں میں ہر روز دس ہزار مویشی غیر ملکوں سے لاکر اتارے جاتے ہیں - جنہیں کاٹ کر کھایا جاتا ہے -

چمبرس جرنل مطبوعہ فروری ۱۸۹۶ء میں ایک مضمون امریکہ کی مویشیوں کی تجارت پر لکھا گیا تھا - جسمیں حسب ذیل باتیں پائی جاتی ہیں -

جب کبھی آندھی چلتی ہے - تو چند گھنٹوں میں جانوروں کی حالت بہت ناگفتہ بہ ہو جاتی ہے - جہاز انکے لئے جہنم بنجاتا ہے - جنگلے جنکے اندر جانور بند کئے جاتے ہیں - بہت کمزور ہوتے ہیں - ایک دو جھٹکوں ہی میں ٹوٹ جاتے ہیں - اور سب جانور ایک ہی کھلے باڑے میں اکٹھے ہو جاتے ہیں - کبھی کبھی لہر تختہ جہاز پر چڑھ آتی ہے - تو درجنوں بھیڑوں کو ٹرپ کر جاتی ہے - راقم نے یہ حالت ایک افسر جہاز سے سنے تھے - جس نے یہ تماشا بارہا دفعہ دیکھا ہے لہروں کے تھپیڑوں سے جہاز کبھی اوپر جاتا ہے - اور کبھی نیچے - اسکے ساتھ جانور بھی ایک دوسرے سے ٹکراتے اور ایک دوسرے پر گرتے پڑتے ہیں -

جس سے کسی کی پسلی۔ کسی کی ہڈی۔ کسی کے سینگ اور کسی کی ٹانگیں ٹوٹ جاتی ہیں۔
بعض کا تو کچومر نکل جاتا ہے۔ جہاں جانور بند ہوتے ہیں۔ وہاں بہت لہولہان ہوتا
ہے۔ جو جانور آندھی وغیرہ سے مرتے نہیں۔ بلکہ تنگ کوٹھڑیوں میں بند ہونے سے
انکا دم گھٹ جاتا ہے۔ وہاں سے سخت بدبو آتی ہے۔ کہ فوراً طبیعت گھبرا اُٹھتی ہے
گرمی کے موسم میں یہ جانور دم کشی سے بہت مرتے ہیں۔ اور جنوبی امریکہ کے جہازات
باربرداری کا اس سے اچھی طرح اندازہ ہوسکتا ہے۔ کہ انکے اندر مویشی کو کیسی
جان کنی سے دوچار رہنا پڑتا ہے۔

ممالک متحدہ امریکہ میں سالانہ ساڑھے چار کروڑ مویشی ریل اور جہاز کے ذریعہ
سے گزرتے ہیں۔ انکی بابت ایک شخص لکھتا ہے۔ ایک ریل گاڑی جو ایک سو میل
سے آئی تھی۔ ۱۳ جانوروں کے لاشے پائے گئے تھے۔ جب گاڑی نے جرک کھائی۔
تو یہ جانور ایک دوسرے پر گرنے لگے۔ اور اس طرح کئی کمزور جانور مر گئے۔ ایک کا
ایک سینگ ٹوٹ گیا تھا۔ آنکھ پھوٹ گئی۔ پسلیاں وغیرہ چورچور ہو گئی تھیں۔ ہزارہا
مویشیوں کو یہ مصیبت آئے دن پیش آتی ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے۔ کہ ہر سال ساٹھ
ہزار جانور گاڑیوں سے مردہ نکالے جاتے ہیں۔ اور پچاس ہزار زخمی ہوتے ہیں۔ جانوروں
پر ترس کھانے والی انجمن نے چار لاکھ اڑتالیس ہزار جانوروں کی بیرحمی کے بارہ
میں کچھ کارروائی بھی کی۔

ذبح کرنے کے بہترین طریقے کی بابت بہت اختلاف رائے ہے۔ انگلستان کے
بوچڑ گنڈاسے سے جرمنی والے کلہاڑے سے اہل اٹلی چند ضربیں لگاتے ہیں اور یہودی
گلا کاٹتے ہیں۔ اور لطف یہ ہے۔ کہ یہ ایک دوسرے کے طریقہ کو معیوب ٹھہراتے ہیں
حالانکہ سب کے سب بہت ہوشیاری سے کام لیتے ہیں۔ مگر اسمیں کوئی شک نہیں
ہے۔ کہ چاہے کسی طریقہ سے جانوروں کو ہلاک کیا جائے۔ دکھے ہوئے بغیر نہیں رہ سکتا
گنڈاسے کے ایک یا دو وار سے جانور کی گردن دھڑ سے الگ ہو جاتی ہے بشرطیکہ قصاب
ہوشیار اور مضبوط آدمی ہو۔ جیسا کہ رسالہ لسنٹ کہتا ہے۔ کہ جانوروں کو زیادہ تکلیف

سے بچانے کے لئے بہت ضروری ہے۔ کہ سدھے ہوئے زور آور اور تجربہ کار قصاب مقرر کئے جائیں۔ مگر بدقسمتی سے ایسے قصاب بہت تھوڑے ہیں۔ جسکی وجہ سے جانوروں کو بے حد اذیت بھگتنی پڑتی ہے۔ ایک تو وجہ یہ ہے۔ کہ گھر سے کوئی سیکھا ہؤا کوئی آدمی نہیں آتا ہے۔ بلکہ مشق سے رفتہ رفتہ سیکھتا ہے۔ بوچڑ خانہ میں کوئی جاکر نہیں دیکھتا۔ کہ آیا وہاں تجربہ کار اور ہوشیار بوچڑ ہیں۔ بعض وقت لڑکوں کو اس کام پر لگا دیا جاتا ہے۔ جو اناڑی ہونے کے ساتھ ہی اتنے طاقتور نہیں ہوتے۔ کہ گنڈاسے کے ایک وار سے کام تمام کردیں۔ اس سے ان بیچارے جانوروں کو سخت تکلیف ہوتی ہے۔ وہ چیختے ہیں۔ باقی جانوروں کا خون خشک ہو جاتا ہے۔ جنکے سامنے یہ بیرحمی کا کام ہوتا ہے۔ کھال کھینچنے کے لئے لاشے ٹانگے جاتے ہیں۔ جسے دیکھکر بیل۔ گائے وغیرہ سخت دہشت زدہ ہو جاتے ہیں۔ انسان اس مکروہ منظر کو نہیں دیکھ سکتا۔ جن لوگوں نے اپنی آنکھ سے یہ ہولناک تماشہ دیکھا ہے۔ انکے بیانات ذیل میں دیئے جاتے ہیں۔ ایک بوچڑ اسٹافرڈ شائر ڈیلی سنٹی نل میں لکھتا ہے :۔

بُوچڑ کا شاگرد سب سے پہلا سبق جانوروں کو اذیت پہنچانے کا سیکھتا ہے۔ وہ گنڈاسے لیکر جانوروں کی گردن پر مشق کرتا ہے۔ اس سے انہیں بے حد دکھ ہوتا ہے۔ مینے یہ تماشہ ایسی جگہ دیکھا ہے۔ جہاں ہر روز بہت سا کام ہوتا ہے۔ میں نے ایسا بھی دیکھا ہے کہ بوچڑ خانہ کے اندر جانے سے پیشتر گائیوں کی ٹانگیں توڑ دی جاتی ہیں۔ دُم الگ کی جاتی ہیں۔ یا آرہ سے کاٹی جاتی ہیں۔ اور آنکھیں پھوڑی جاتی ہیں۔ اور مارنے سے پہلے دو روز تک انہیں چارہ اور پانی نہیں دیا جاتا ہے"

اس پر سڈنی بیرڈ کہتا ہے :"بعض اس بیان کو غلط سمجھینگے۔ مگر میں یہ کہنا چاہتا ہوں۔ کہ تھوڑے ہی عرصہ کا ذکر ہے۔ کہ ایک کھال کے تاجر کے پاس بیل کا چمڑا آیا۔ جسکے سر میں ۲۷ سوراخ تھے۔ نیوکیسل میں ایک بوچڑ کو اس لئے سزا دی گئی۔ کہ وہ ایک زندہ بیل کی کھال کھینچ رہا تھا۔ ایک اور کھال تاجر نے ہمارے پاس ایک بیل کی کھال بھیجی جس میں دس چھید گنڈاسے کے زخموں کے سبب

تھے۔ اس نے اپنے خط میں لکھا تھا۔ ایسی ایسی کھالیں سینکڑوں کی تعداد میں ہمارے پاس آتی ہیں"

ڈاکٹر ڈمبو لکھتے ہیں:۔ بیل کو ہر ایک ضرب سے رو شدید ہوتا ہے۔ جو اسکی چیخ اور کراہٹ سے ظاہر ہوتا ہے۔ کبھی اِدھر۔ کبھی اُدھر گھومتا ہے۔ بوچڑان کیفیتوں کو خوب جانتے ہیں۔ اور برابر زخم لگائے جاتے ہیں۔ تاوقتیکہ تمام حرکات بند نہیں ہو جاتی ہیں۔ تھوڑی سی کھوپڑی توڑی جاتی ہے جس سے اندازہ ہو سکتا ہے کہ کتنی تکلیف بیچارے جانوروں کو اٹھانی پڑتی ہے۔ مجھے ایک واردات بخوبی یاد ہے۔ میں اس بوچڑ خانہ کا نام بتا سکتا ہوں جسمیں ایک بیل کو بھاری ہتھوڑے سے گیارہ دفعہ پیٹا گیا۔ جب جا کر وہ گرا۔ (افسوس بے رحمی)

ڈاکٹر جوزیا اولڈ فیلڈ صاحب لکھتے ہیں۔

"یہ امر دیکھکر تعجب ہوتا ہے۔ کہ بیچارہ جانور بہت جلد اپنی خطرناک حالت سے واقف ہو جاتا ہے۔ اگر پہلا وار خالی جائے۔ تو جانور کو مذبح کے پاس لے جانا دشوار ہو جاتا ہے۔ اسے پیٹا جاتا ہے۔ اذیت دی جاتی ہے۔ مگر وہ آگے نہیں بڑھتا جونہی کہ زنجیر اسکے سینگوں میں ڈالی جاتی ہے۔ بیل جان بچانے کے لئے جان توڑ کوشش کرتا ہے۔ دوسرا آدمی اسکے نرم حصّے میں کانٹے چبھوتا ہے۔ تاکہ جانور آگے بڑھے۔ مگر آگے گنڈاسہ تیار رہتا ہے۔ وہ وحشت کے مارے پیچھے بھاگتا ہے۔ لیکن اسکی پونچھ مروڑی جاتی ہے۔ اور جانور ایک قدم آگے بڑھتا ہے۔ وہاں اسے خون کی بو آتی ہے۔ اور قصاب کو لہولہان دیکھ کر سخت خائف ہو جاتا ہے۔ آنکھیں پتھرا جاتی ہیں۔ اور زبان باہر لٹک جاتی ہے۔ اور دم گھٹنے لگتا ہے۔ ایک ایک مسام سے پسینہ نکلنے لگتا ہے۔ بے درد قصاب اسے ستا ستا کر آگے سے آگے دھکیلتا ہے۔ اور وہ اندر جا کر فرش پر گر پڑتا ہے۔ گنڈاسے والا اسے ضرب لگاتا ہے مگر اسکا خاتمہ نہیں ہوتا۔ وہ زخم کھا کر پھر بھاگنے کی کوشش کرتا ہے۔ قوی ہیکل جانوروں کو ذبح کرتے وقت سخت تکلیف ہوتی ہے۔ اسکی کیفیت پڑھ کر

کلیجہ منہ کو آتا ہے۔ چاہے گنڈاسے مارو۔ چاہے ہتھوڑی سی کھوپری پھوڑ دو۔ جیسے جرمن قصاب کرتے ہیں۔ چاہے اٹلی والوں کی طرح دل میں چھرا بھونکو۔ بات ایک ہی ہے۔"

ان جانوروں کو جو اذیت بوچڑ خانوں میں ہوتی ہے۔ وہ بیان سے باہر ہے ایک دفعہ ایک گائے کاٹنے کے لئے لائی گئی۔ جب وہ اندر آ گئی۔ تو قصاب گنڈاسہ لیکر حملہ آور ہوا۔ مگر وار خالی گیا۔ اور آنکھ پر پڑا۔ جس سے وہ فوراً پھوٹ گئی۔ اور ناک چشم خانہ کی ذی حس رگیں پھٹ گئیں۔ اس سے اس کو بے حد درد ہوا۔ وہ درد چیخیں مارنے لگی۔ آخر کار چند ضربوں کے بعد اسکا کام تمام کیا گیا۔"

ڈیلی کرانیکل نے ۹ دسمبر ۱۸۹۵ء کو یہ لکھا:۔ ایک قصاب کو پولیس نے اس جرم میں گرفتار کیا۔ کہ وہ جان نکلنے سے پہلے ایک بیل کے سر کی کھال کھینچنا چاہتا تھا۔ ملزم نے کہا۔ اگر ہم ان باتوں کا لحاظ کریں۔ تو ایک گھنٹہ تک ٹھہرنا پڑے۔ مجسٹریٹ نے اسے ایکماہ کی قید کی سزا دی۔ ایک دیہاتی بوچڑ کا ذکر ہے۔ کہ وہ آدھ موئی بھیڑوں کی کھال اتارنا شروع کر دیا کرتا تھا۔ ایک اور بوچڑ نے اس کے خلاف اعتراض کیا۔ تو وہ کہنے لگا "کیا تم کھڑے دیکھتے رہتے ہو۔ ہم تو ذرا بھی انتظار نہیں کرتے۔ جانوروں کی محافظ انجمن کے افسر بوچڑ خانوں میں جا کر گاہے بگاہے اُن بوچڑوں کو گرفتار کر لیتے ہیں۔ جو آدھ موئی بھیڑوں کی کھال اتارنا شروع کر دیتے ہیں۔ اگر ہر روز بوچڑ خانوں کی حالت دیکھو۔ تو معلوم ہو جائے۔ وہاں کتنی بیرحمی ہوتی ہے۔

حسب ذیل اعداد سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ کھانے کے لئے کتنے جانور ہلاک کئے جاتے ہیں۔ رسالہ کاسمو پالیٹن میں لکھا ہے:۔ "ذرا دل میں تصور کرو۔ کہ دس ہزار جانوروں کی دوہری قطار پندرہ میل تک چلی جا رہی ہے۔ انکی پچھلی بیس ہزار بھیڑیں ممیاتی ہوئی بارہ میل تک کی لمبی قطار میں چلی آتی ہیں۔ انکے پیچھے ۲۷ ہزار سوٗر ہیں۔ جنکی قطار سولہ میل تک ہے۔ اور سب کے آخر میں تیس ہزار مرغ مرغیاں

چھ میل تک پھیلی ہوئی ہیں۔ یہ کوئی میل کی قطاریں ہیں۔ ایک مقام سے گزرنے ہیں دو روز صرف ہوتے ہیں۔ اور یہ سب جانور سویفٹ کمپنی کے کارخانہ میں ایک روز میں ذبح کئے جاتے ہیں۔ اور پھر گوشت ڈبوں کے اندر بند کرکے باہر بھیجا جاتا ہے"
شکاگو میں ایک کارخانہ ہے۔ وہاں سال بھر میں اسّی لاکھ جانور بھیڑ۔ بکری گائے۔ بیل۔ سؤر وغیرہ مارے جاتے ہیں۔ اس کارخانہ کے ملازموں کا شمار (۱۸۴۳۳) نفوس ہے۔

انگلستان میں ہر سال دس لاکھ گائے بیل۔ ستر لاکھ بھیڑیں۔ بیس لاکھ سؤر مارے جاتے ہیں۔ سفید چھوٹے خرگوش۔ عام خرگوش۔ مرغ۔ مرغابی۔ بطخ۔ فیل مرغ اور دیگر پرندے اس شمار سے باہر ہیں۔ جو کھانے کے لئے ہلاک کئے جاتے ہیں۔ (گویا بڑے حیوانات دن رات فی منٹ ۲۰ کے حساب سے ظالموں کے ہاتھوں مر رہے ہیں)

سر ابرٹ گفن نے زرعی شاہی کمیشن کے سامنے شمار و اعداد پیش کئے تھے آپ نے ان میں بیان کیا تھا۔ کہ دس لاکھ گائے بیل۔ بھیڑ۔ اور سؤر ہر روز مسیحی ملکوں میں قتل کئے جاتے ہیں۔

ہم اور اقتباسات پیش کر سکتے ہیں۔ مگر ہمارے مطلب کے لئے یہی کافی ہیں۔ برٹش میڈیکل جرنل کہتا ہے "اسمیں ذرا بھی شک نہیں ہے۔ کہ جو جانور گوشت کے لئے مارے جاتے ہیں۔ گویا ۷۰۰ فی منٹ دن اور رات مر رہے ہیں"

جانوروں کو اتنی کثیر تعداد کو ریل سے یا پیدل یا جہاز سے بلا دکھ پہنچے لے جانا محال ہے۔ چاہے کتنی پیشبندیاں کیوں نہ کی جائیں۔ مگر حوادث پیش آئے بغیر نہیں رہ سکتے ہیں۔ آج کل پیسہ سب کچھ سمجھا جاتا ہے۔ اور اسکے مقابلہ میں جانوروں کی تکلیف کوئی حیثیت نہیں رکھتی ہے۔

گوشت خور لوگ جانوروں کے مارنے کے طریقوں کی حمایت میں بہت سے دلائل پیش کرتے ہیں۔ جنکا ذکر کرنا ضروری ہے۔

یہ تو درست ہے۔ کہ جانوروں کو اتنا دکھ نہیں محسوس ہوتا جتنا انسان کو ہوتا ہے
اور عیسائی نقطہ خیال سے، مگر اس سے کسی کو انکار نہیں ہو سکتا۔ کہ انہیں دکھ بہت
سخت ہوتا ہے۔ جب انہیں اذیت دی جائے۔ جرمن عالم بکنر اپنی کتاب "حیوانی نفس"
میں لکھتا ہے :۔ "آج کل یہ مانا جاتا ہے۔ کہ انسانی و حیوانی من میں صرف درجہ کا
فرق ہے" یعنی ایک زیادہ بڑھا ہوا ہے۔ اور دوسرا کم"۔ چارلس ڈاروِن کہتا ہے۔
حواس۔ عقل۔ محبت۔ اشتیاق تجسس۔ نقل کرنے کی عادت۔ قوت یادداشت وغیرہ
جن پر انسان کو اسقدر فخر ہے۔ حیوانوں میں بھی پائی جاتی ہیں۔ گو بہت محدود
پیمانہ پر ہوتی ہیں۔ اگر حیوانات کو اتنا درد نہیں ہوتا۔ جتنا انسان کو ہوتا ہے۔
تو اس سے یہ لازم نہیں آتا۔ کہ انہیں خواہ مخواہ دکھ دیا جائے۔

یورپ اور امریکہ میں یہ کہا جاتا ہے۔ کہ انسان "خداوند کائنات ہے"۔ وہ
جیسا چاہے جانوروں کے ساتھ برتاؤ کرے۔ اگر چاہے۔ تو شکار مارے۔ اور انہیں
بھون کر کھائے۔ یا چاہے تو زندہ رہنے دے۔ گو انسان کی عقل بہت اعلیٰ ہے
مگر اس سے اسے یہ استحقاق حاصل نہیں ہوا ہے۔ کہ وہ جانوروں کو اپنی اعلیٰ قوت
سے خواہ مخواہ تکلیف پہنچائے۔ مہذب اقوام کمزور قوموں کو تباہ کرنے میں مصروف
نہیں پائی جاتی ہیں۔ کیونکہ وہ جانتی ہیں۔ کہ قدرت کے ساتھ فرائض بھی وابستہ ہیں
زور آور کا فرض ہے۔ کہ وہ کمزور کی حفاظت کرے۔ جوں جوں انسانیت میں ترقی
ہوگی۔ یہ اصول حیوانات تک بھی وسعت پائیگا۔ حیوانات کی حفاظت کے لئے ایک
انجمن قائم ہے۔ مرغ بازی۔ سانڈوں کی لڑائی۔ اور کبوتر مارنا وغیرہ ممنوع ہو گیا ہے
اور بیرحمی کے کھیل بھی موقوف ہو جائینگے۔

مغربی ممالک میں اکثر یہ بھی سننے میں آتا ہے "اگر جانور کھانے کے لئے نہیں
ہیں۔ تو اور کس مصرف کے لئے ہیں"۔ اب ہم سوال پوچھتے ہیں۔ وحشی قومیں کاہے کے
لئے ہیں۔ اگر انہیں توپ دم نہ کیا جائے"۔ یا "یوں کیوں نہ کہا جاوے۔ کہ
انسان بھی اس واسطے پیدا ہوا ہے۔ کہ اسکو شیر و دیگر گوشت خور کھا جاویں۔ کیونکہ یہ

انکی خوراک ہے۔ چونکہ حیوانات کی پیدائش کا خاص مطلب معلوم نہیں ہے۔ تو کیا یہ سمجھنا مناسب ہے کہ انہیں انسان مار کر کھائے۔ قدرت کا قانون اسکے برخلاف ہے۔ سائنس دان کہتے ہیں۔ تمام تمناؤں میں سب سے زبردست خواہش زندہ رہنے کی ہے۔ یعنی زندگی کی محبت یا اپنے آپ کو قائم رکھنے کا خیال سب سے زبردست ہے۔ جو کچھ ظاہر ہے سو یہ ہے۔ کہ قدرت جاندار کی جان کو جہانتک ہو سکتا ہے حفاظت کرتی ہے۔ اگر قدرت نے انسان کو جانوروں کا مارنے اور کھانے والا بنایا ہے۔ تو کیوں اسے اسکے مطابق سامان نہیں دئے ہیں۔ جیسے اسنے درندوں کو عطا کر رکھے ہیں۔

بعض یہ کہتے ہیں۔ کہ کائنات کے اندر بے حد خون ریزی ہوتی رہتی ہے۔ ایک جانور دوسرے کی جان کے درپے رہتا ہے۔ بڑے جانور چھوٹوں کو مار کر کھا جاتے ہیں۔ پرندے حشرات کو کھاتے ہیں۔ یہ تو ایک حد درست ہے۔ مگر اس سے یہ وجہ پیدا نہیں ہوتی ہے۔ کہ انسان جسے قدرت نے سب سے زیادہ عقل و سمجھ دی ہے بیرحمی سے بلا ضرورت جانوروں کو مارتا پھرے۔ اور قانون قدرت کی عدول حکمی کرے جو اس نے اسکی طبیعت میں رکھا ہے۔ چونکہ کائنات کے اندر خون ریزی کا بازار گرم رہتا ہے۔ کیا ہمارے لئے واجب ہے۔ کہ ہم بیوقوفوں کی طرح اسمیں شریک ہو کر اسے جاری رکھیں۔

اگر قدرت کے طریقہ ارتقا پر غور کی جائے۔ تو معلوم ہو جائے گا کہ اس خون ریزی کی تہ میں اسکی نیکی اور فیاضی پنہاں ہے۔ گھوڑے کی تیز روی۔ ہرن کی تیزی۔ بیل کی طاقت اور کتے کی بو سونگھنے کی عادت وغیرہ وہ قابلیت ہے۔ جو قدرت نے ان جانوروں کو اپنی جان کی حفاظت کے واسطے عطا کر رکھی ہے لیکن آدمی کا جانوروں کو بوچڑ خانہ میں لیجا کر قتل کرنا بالکل جدا بات ہے۔ جو یہ کہا جاتا ہے۔ کہ زور آور کمزوروں کو دبالیوں اس مسئلہ کا اس سے کوئی تعلق نہیں پایا جاتا۔ جانوروں کو اپنی جان بچانے کے لئے لڑنے کا کوئی موقع نہیں ہے۔ گو قدرت کے اندر یہ دیکھنے میں آتا ہے جس مخلوق

کو اپنی عقل و دانش پر گھمنڈ ہے۔ اسکے لئے ایسی فضول طرز عمل اچھی نہیں قرار دی جاسکتی بلاضرورت جانوروں کو ایذا دینا کونسا انصاف اور عقلمندی ہے؟

گوشت خور جانور مارنے کی نسبت جو دلائل پیش کرتے ہیں۔ وہ صرف یہ چلے ہوا لے ہیں سمجھ دار انہیں قوی دلائل نہیں قرار دینگے۔ صرف ایک عذر قابل پذیرائی ہے۔ گو اس سے جانوروں کو بے حد دکھ پہنچتا ہے۔ اور وہ ضرورت کا ہے۔ مگر یہ بودہ عذر ہے۔ تجربہ اور تحقیق سے ظاہر ہو گیا ہے۔ کہ گوشت بطور غذا کسی کام کی شے نہیں ہے۔

مہذب ممالک کا ایک بڑا حصہ ترقی کے اُس مرحلہ پر جا پہنچا ہے۔ جہاں جہاں مہربانی اور رحمدلی۔ یعنی انسانیت۔ انسان اور حیوان کے ساتھ مستحسن سمجھی جاتی ہے۔ یہ خیال تازہ نہیں ہے۔ بلکہ صدیوں کے بعد پیدا ہوا ہے۔ اور امید ہے آگے کو برابر بڑھتا جائیگا۔ تھوڑا عرصہ ہوا۔ صدیوں کی غلامی کا دستور ترک کیا گیا۔ انسانیت اور تمدن اسکے خلاف ہے۔ تھوڑا ہی عرصہ ہوا۔ کہ پاگلوں کے ساتھ مجرموں کا سا برتاؤ موقوف کیا گیا۔ اور اب انکے ساتھ بیماروں کا سا برتاؤ کیا جاتا ہے۔ آج کل یہ کوشش ہو رہی ہے۔ کہ مجرموں کے ساتھ انسانیت کا سلوک کیا جائے۔ رحمدلی اور ہمدردی کا برتاؤ انسان ہی تک نہیں ہوا ہے۔ بلکہ حیوانات تک بھی وسیع کیا جا رہا ہے۔ جرمی بہنم کہتا ہے "کیوں قانون ذی حس ہستیوں کی حفاظت نہیں کرتا" وہ وقت آنیوالا ہے۔ کہ جب انسانیت تمام جانداروں سے ہمدردی کا برتاؤ کریگی۔ ہم غلاموں کی حالت کو سنوارنے کی طرف مائل ہو گئے ہیں۔ اور عنقریب اُن جانوروں کے ساتھ اچھا سلوک ہوگا۔ جو ہماری ضروریات کا اہتمام کرتے ہیں۔ کیا بے رحمی کی یہ وجہ ہے۔ کہ دل بالوں یا پروں کے نیچے دھڑکتا ہے۔ اسلئے وہ کسی شمار میں نہیں آسکتا؟ (جین پال اکٹی)

ذی اخلاق اور عقلمند انسان کے لئے واجب نہیں ہے۔ کہ وہ بے زبان جانوروں کو بلاضرورت اذیت دے۔ اس اصول کو مہذب اور شستہ اخلاق لوگ تسلیم کرتے جاتے ہیں۔ جیسا انجمن محافظ حیوانات کی اعداد سے ظاہر ہے۔ اور نیز اس سے بھی

عیاں ہے۔ کہ حیوانات پر جو ظلم ہوتا ہے۔ اسے قانوناً بند کرنے کا مطالبہ کیا جاتا ہے۔
گوشت کے لئے جو جانور ذبح کئے جاتے ہیں۔ یہ غیر ضروری ہے۔ کیونکہ گوشت کے سوا
اور چیزیں بہت ہیں۔ جن سے بسر اوقات ہو سکتی ہے۔ یورپ کی آبادی کی کثیر تعداد
یہ خیال کرتی ہے۔ کہ جانوروں کے ذبح کے وقت انہیں اتنی تکلیف نہیں ہوتی۔
کہ ہم گوشت کھانا چھوڑ دیں۔ مگر مشرقی ممالک کے لوگوں کے خیالات اسکے برعکس ہیں
استدلال سے کام نہیں چل سکتا۔ صرف دل کی حالت بدلنے پر موقوف ہے۔ جب رحم
و انسانیت اسمیں پیدا ہوگی۔ تو وہ گوشتخوری کو معیوب سمجھنے کو تیار ہونگے۔

کسی ذی حس جاندار کو غیر ضروری دکھ دینے کے اصول کو غلط طور پر نہیں سمجھنا
چاہیئے۔ اور نہ اس سے یہ مراد ہے۔ کہ کسی حالت میں بھی کسی بھی جانور کو مارنا اخلاقاً ناجائز
ہے۔ مثلاً ملبر یا کے مچھر اور شیر ببر کو ایک شخص کہتا ہے۔ "اگر مارنا ضروری ہو تو فوراً مار ڈالو
چاہے انسان ہو یا حیوان۔ اگر دکھ دینا ہو۔ تو صاف صاف ایسا کرو۔ ریاکاری چھوڑ دو
لیکن اس سے پہلے یقین جان لو۔ کہ مارنا ضروری ہے۔ اور یہی بڑی بات ہے۔ بگر
ہستیوں کی غیر ضروری تکلیف سے فائدہ مت اٹھاؤ۔ اور پھر چھوٹے بھائیوں سے
اپنے ضمیر کو دباؤ۔

ادووڈ کہتا ہے۔ جو جان تم دے نہیں سکتے۔ اسکو کیوں لیتے ہو۔ ہر ایک کو زندہ
رہنے کا یکساں حق ہے۔ صرف ان نقصان دہ جانداروں کو مارو جن کا بچانا گناہ ہو۔ مگر
خوراک کی خاطر کبھی کسی مخلوق خدائی کو نہ مارو۔ اسکی پرورش کرو۔

کوپر لکھتا ہے۔ جب انسان کے کسی حق کی تلفی نہیں ہوتی ہے۔ وہ کیونکر انہیں
آزادانہ طور پر ان جانداروں کو رہنے دیتا۔ جن کو خدا نے آزادی سے بنایا ہے۔ خدا نے اپنی
سرو گیتا سے بہتر جان کر بنایا ہے۔ تم رحم کرو۔

گوشت خوری کے خلاف ایک اور اخلاقی دلیل یہ ہے۔ کہ جو چڑ دل پر جانور مارنے
کے بیرحمی کے کام کا نہایت مذموم اثر ہوتا ہے۔ جو آدمی اس خیال کو غلط سمجھتا ہو۔ وہ
ذرا کسی قصاب خانہ میں جائے اور دیکھے کہ جانوروں کو کس بیرحمی سے مارا جاتا ہے

انہیں کتنی اذیت پہنچتی ہے۔ وہ کیسے چلاتے ہیں۔ انکی کھالیں اتارنے میں کیسی بے دردی سے کام لیا جاتا ہے۔ وہاں گھنٹے تک کھڑا ہونا دشوار ہے سخت بدبو آتی ہے منظر نہایت دہشت ناک ہوتا ہے پھر وہ قائل ہو جائینگے۔ کہ بوچڑ کا کام کرنے والا آدمی بہت جلد رحم اور انسانیت سے بے بہرہ ہو جاتا ہے۔ جو لوگ گوشت کھاتے ہیں۔ ان پر ایک بھاری ذمہ داری عائد ہے۔ جانور اسواسطے ہلاک کئے جاتے ہیں۔ کہ لوگ گوشت کھاتے ہیں۔ اور اس شے کی بڑی مانگ ہے۔ اگر یہ نہو۔ تو کوئی جانور نہ مارے۔ لنڈن میں ایک قصاب نے ایک شخص کو کیا خوب جواب دیا تھا جس نے اسے کہا تھا۔ کہ تم ایسا بیرحمی کا ایسا غلیظ کام کیوں کرتے ہو" میں یہ کام آپ کی طرف سے انجام دیتا ہوں۔ آپ ہی لوگ ہیں جو یہ کام کرواتے ہیں۔ نہ صرف یہی کہ جانور مارنے والا بیدرد ہوتا ہے۔ بلکہ جرائم کے اعداد سے یہ ظاہر ہوتا ہے۔ کہ مہلک جرائم قصابوں ہی کے درمیان ہوتے ہیں۔ سڈنی بیرڈ کہتا ہے۔ قصابی سے اخلاقی حس کند ہو جاتی ہے اضلاع متحدہ امریکہ کی حالت اسکی شاہد ہے۔ وہاں جتنے قتل قصابوں کے درمیان ہوتے ہیں۔ وہ اور کہیں دیکھنے میں نہیں آتے ہیں" وہاں کے کئی صوبوں میں یہ قانون ہے۔ کہ قتل کے مقدمات کی سماعت کرنے والی جوری میں کوئی قصاب شامل نہیں کیا جاتا۔ وجہ ظاہر ہے۔ اہل امریکہ بلاوجہ کوئی ایسا قانون نہیں پاس کرینگے" چارلس یوہتھ کہتا ہے۔ رنڈیوں اور غنڈوں سے اتر کر قصاب سب سے ذلیل جماعت ہے۔ انکی خواہشات وحشیانہ ہوتی ہیں۔ بوچڑ خانوں میں جو عورتیں کام کرتی ہیں۔ انکی طبیعت پر بھی اس ذلیل کام کا بہت برا اثر ہوتا ہے۔ انکے اخلاق بہت مکروہ ہوتے ہیں۔ بوچڑ خانوں کے مرد و عورت کے تعلقات نہایت شرمناک ہوتے ہیں" بوچڑ خانے کے اندر قصابوں کے جو بچے ہوتے ہیں۔ ان پر بھی اسکا بہت بُرا اثر ہوتا ہے۔ ایک خاتون کا بیان ہے۔ کہ وہ بچے جانوروں کو ستانے اور مارنے میں خوش ہوتے ہیں اور یہ انکی تفریح ہے۔

اب ہم یہاں یہ دکھائینگے۔ کہ گوشت خوری کا مذہب سے کیا تعلق ہے۔ سب سے

پہلے مسیحی مذہب کی بائبل سے حوالے پیش کئے جاتے ہیں۔ پرانے عہدنامے میں پایا جاتا ہے
"اور خداوند خدا نے کہا۔ دیکھو۔ میں نے ہر ایک جڑی بوٹی تمہارے لئے پیدا کی ہے۔
جس سے تخم پیدا ہوتے ہیں۔ ہر ایک درخت جس میں پھل آتا ہے۔ تمہارے لئے اسکا
کھانا بہت اچھا ہے۔ زمین کے ہر ایک جانور ہوا کے پرندوں اور زمین کے سب
جانداروں کے لئے جنمیں جان ہے۔ ہری بوٹی کھانے کے لئے عطا کی ہے۔"
"ہر ایک نباتی شے جو جان رکھتی ہے۔ تمہاری خوراک ہے۔ سبزی ترکاری تمہیں
دی گئی ہے۔ مگر گوشت مت کھانا۔" "تمہارے لئے یہ قاعدہ دائمی ہوگا۔ کہ تم نہ چربی
اور نہ خون کھانا۔" (لیوکٹس ۳-۱۷)
"بنی اسرائیل سے کہہ وہ بیل۔ بکری۔ بھیڑ کی چربی نہ کھائیں۔ اور نہ تم اپنے گھروں
میں کسی قسم کا خون چاہے وہ پرندوں کا ہو یا چوپاؤں کا مت کھانا۔" (لیوکٹس
۲۳ و ۲۶)

"اور مخلوط جماعت کو اشتہا محسوس ہوئی۔ اور بنی اسرائیل روئے۔ کہنے لگے۔
ہمیں گوشت کون کھانے کو دیگا ..... اور تو اُنسے کہہ دے۔ تم خداوند کے سامنے
روتے ہو کہ ہمیں گوشت کون دیگا۔ مصر میں تو ہم بہت اچھی طرح تھے۔ اسلئے خداوند
تمہیں گوشت دیگا۔ اور تم کھاؤ گے۔ تم ایک یا دو روز یا پانچ روز یا دس بیس روز
نہیں۔ بلکہ تمام مہینہ گوشت کھاؤ گے۔ جہاں تک کہ تم ناکوں ناک بھر جاؤ۔ اور
تمہیں اس سے کراہت ہو جائے۔ تمنے خداوند کو مسترد کیا ہے ..... جس وقت
گوشت انکے دانتوں کے درمیان تھے۔ اور ابھی نگلنے بھی نہ پایا۔ کہ خداوند کا غضب
بھڑک اٹھا۔ اور لوگوں پر وبا نازل کی جس سے وہ مر گئے۔" (از توریت نمبر ۱۱)
"جسّی کے گھرانہ سے ایک گزر نکلیگا۔ اور اسکی جڑوں سے ایک شاخ پھوٹیگی
اسکا کمر بند راستبازی ہوگی۔ اسوقت بکرا اور بھیڑیا ایک ساتھ پانی پئینگے۔ چیتہ
بکری کے بچہ کے ساتھ سوئیگا۔ بچھڑا اور شیر ایک ساتھ کھیلینگے۔ اور ایک چھوٹا
لڑکا انہیں ہانکیگا۔ اور شیر ببر بیل کی طرح گھاس کھائیگا۔ وہ میرے مقدس پر کسی

کو ضرر نہ پہنچائینگے۔ اور نہ کسی کو برباد کرینگے۔ کیونکہ زمین خداوند کے علم سے معمور ہوگی۔ جیسے پانی سمندر کے اندر بھرا ہوا ہے۔ (یسعیاہ ٦٥ فصل)

"میں ایک باغی قوم کے لئے دن بھر ہاتھ پھیلائے رہتا ہوں۔ اور وہ اپنی مرضی کے مطابق چلتی ہے۔ وہ سؤر کا گوشت کھاتی ہے۔ اور مکروہ اشیاء انکے کھانے کے برتنوں میں رہتی ہیں۔ (یسعیاہ ۔ ٦٥ فصل)

"جو بیل کو مارتا ہے۔ وہ وہ شخص ہے۔ جو انسان کو قتل کرتا ہے (یسعیاہ ٦٦ ۳)

"اس روز میں انکے ساتھ میدانوں کے جانوروں ہوا کے پرندوں اور زمین کے رینگنے والوں جانداروں کے متعلق عہد کرونگا۔ میں کمان اور تلوار کو اس زمین سے مٹا دونگا۔ اور انہیں امن وامان سے رہنے کے قابل بنا دونگا۔" (ہوسیع ۲ : ۱۸)

ان مذکورۂ صدر اقتباسات سے جو عہد عتیق سے لئے گئے ہیں۔ یہ ظاہر ہوتا ہے کہ گوشت خوری ممنوع ہے۔ مگر بعض اور مقامات میں اسکی اجازت بھی ملتی ہے۔ کیونکہ یہ تو مشہور ہے۔ کہ ہوشیاری سے اقتباسات لیکر بائبل کے رو سے ہم کسی مسئلہ کو بھی ثابت کر سکتے ہیں۔ جو لوگ اسی وجہ سے گوشت کھاتے ہیں۔ کہ بائبل نے اسکی اجازت دی ہے۔ وہ مذکورۂ بالا حوالوں کو نظر انداز نہ کریں۔ (اور نیز یتم ۔ ۲۰ وغیرہ)

"جب خداوند تیرا خدا جیسا اسنے وعدہ فرمایا ہے۔ تیری حد کو وسیع کر دیگا۔ اور تو کہیگا۔ کہ میں گوشت کھاؤنگا۔ کیونکہ تیرا دل چاہتا ہے۔ تو تو اپنی روح کی تمنا کے مطابق گوشت کھائیگا . . . مگر اسبات کا اطمینان کرلے۔ کہ تو خون نہیں کھائیگا کیونکہ خون جان ہے۔ اور تو گوشت کے ساتھ جان مت کھائیو۔ تو اسے مت کھانا بلکہ پانی کی طرح زمین پر گرا دینا۔ تو اسے مت کھانا۔"

ہمنے یہ کبھی نہیں دیکھا کہ کوئی آدمی گوشت بغیر خون کھاتا ہو۔ یا کسی نے کوئی ایسا طریقہ بتایا ہو۔ جس سے یہ مطلب حاصل ہو۔ معلوم ہوتا ہے۔ کہ جیسے شائی لاک کی کہانی کیطرح یہ اجازت ہے۔ کہ پونڈ گوشت کاٹ لو مگر قطرہ خون کا نہ گرے۔ خون بہائے یا جان لئے بغیر گوشت ہو نہیں سکتا ہے۔

۱۱۔ اب ہم عہد جدید کی طرف رجوع ہوتے ہیں۔ سب سے پہلے اس امر کو ذہن نشین کرلو۔ کہ مسیح یسوع نے گوشت خوری کی بابت کچھ نہیں کہا ہے۔ اس سے یہ نتیجہ نہیں نکل سکتا۔ کہ چونکہ بانی دین نے اسکی بابت ممانعت نہیں کی ہے۔ اسلئے اسے کھانا جائز ہے۔ کیونکہ آپ نے اور کئی باتوں کی نسبت بھی کوئی ہدایت نہیں فرمائی ہے۔ اسلئے ہم نہیں سمجھ سکتے۔ کہ اپنی خاموشی سے انہوں نے اسکی اجازت دی۔ یا منع کیا۔ مثلاً غلامی۔ جنگ۔ مینوشی۔ قمار بازی۔ قسم کھانا وغیرہ۔ مگر آپ نے دوست اور دشمن کو یکساں محبت کرنے کی ہدایت فرمائی ہے۔ اور یہ فرمایا ہے:۔ میں رحم چاہتا ہوں۔ قربانی نہیں،، اس سے ہم نتیجہ نکال اس سے خاص کاموں میں کام لے سکتے ہیں۔ گو عہد جدید میں گوشت خوری کی بابت کچھ نہیں لکھا ہے۔ مگر خداوند مسیح کے حواری متی۔ پطرس۔ یعقوب اور یعقوب خورد گوشت کھانے والے نہ تھے۔ علاوہ ازیں کئی فرقے جیسے اہل نصاریٰ اہل ایبان وغیرہ وغیرہ سبزی ترکاری کھانے کے حامی تھے۔ ابتدائی زمانہ کے بہت سے مسیحی بزرگان دین بھی سبزی ترکاری کھاتے تھے جیسے ترتلیان۔ باسل۔ کلیمنٹ سکندری۔ قلس طراطوس۔ کرائسس تام۔ یروم۔ اورے گن۔ مارشیان۔ وغیرہ وغیرہ گوشت خوری سے متنفر تھے۔ یوحن کرائسس تام نے اُن لوگوں کی خوبیوں کا ذکر کرتے ہوئے لکھا۔ جو اپنے کو دین کی اشاعت کے لئے وقف کرنے والے تھے،، انکے درمیان خون کی ندیاں نہیں ہونی چاہئیں قصابی اور گوشت کاٹنا وغیرہ نہ ہو۔ لذیذ کھانے اور شراب کے عادی نہ ہوں۔ انکے درمیان گوشت کی بدبو نہ پائی جائے۔ اور نہ انکے باورچی خانوں سے ناخوشگوار بخارات آئیں کوئی دنگا فساد نہ ہو۔ شور و غل نہ ہو صرف پانی اور روٹی ہو۔ اگر وہ کچھ زیادہ فربدار اور مکلف کھانا چاہیں۔ تو پھل کھائیں،،

مگر زمانۂ حال کا مسیحی دین بہت بدلا ہوا ہے۔ لوگ خدا سے دعا کرتے ہیں۔ کہ بنی آدم پر رحم فرمائیے۔ مگر حیوانات پر وہ ترس نہیں کھاتے ہیں۔ وہ اپنے گرو اخداوند مسیح اکا بچن سنتے ہیں،، مبارک ہیں وہ۔ جو رحم دل ہیں۔ کیونکہ انپر رحم کیا جائیگا،،

لیکن وہ اسکا مطلب نہیں سمجھتے۔ گولڈ سمتھ نے سو سال پیشتر جو بات لکھی تھی۔ وہ آج بھی ویسی صادق آتی ہے " بعض اچھے لوگ بظاہر جانوروں پر ترس کھاتے ہیں۔ اگر اجنبی انکی بات کو سُنے۔ تو یہ خیال کرے۔ کہ یہ بھلے لوگ مچھروں کو بھی نہیں مارتے۔ جو انہیں کاٹتے ہیں۔ وہ ایسے رقیق القلب اور رحم دل معلوم ہوتے ہیں۔ کہ اجنبی انہیں بے زبان مخلوقات کے سچے دوست سمجھینگے۔ اور حشرات الارض کے محافظ تصور کرینگے۔ مگر مینے ان ہی لوگوں کو دیکھا ہے۔ کہ بڑے بڑے جانوروں کو چٹ کر جاتے ہیں۔ قول و فعل میں کتنا فرق ہے۔ وہ جانوروں پر رحم کھاتے ہیں۔ اور پھر انہی جانوروں کو مار کر کھا جاتے ہیں۔ اچھا رحم ہے"۔ بڑے دن کو جو مسیحی مذہب کے بانی کی پیدائش کا دن سمجھا جاتا ہے۔ مسیحی لوگ یادگار کا گیت گاتے ہیں " زمین پر سلامتی پھیلے اور سب لوگوں کے درمیان صلح ہو"۔ مگر یہی لوگ جانوروں کے لئے اس زمین کو جہنم بنا رہے ہیں۔ انہیں آرام و آسائش سے رہنا نہیں ملتا۔ اسی بڑے دن کو لاکھوں جانور ذبح کر کے کھائے جاتے ہیں۔ مسیحی لوگ خراس یا آٹا پیسنے کی کل کے اندر تو جاتے ہیں۔ مگر بوچڑ خانہ سے کیوں دور بھاگتے ہیں۔ کیوں مسیحی استریاں اپنے ہاتھ سے سبزی ترکاری کے مزیدار کھانے بناتی ہیں اور مردہ جانوروں کے پر نوچنے یا کھال اتارنے سے گھبراتی ہیں۔ خداوند مسیح کی گوشت خوری کی بابت جو چاہے تعلیم ہوتی۔ مگر اس میں کلام نہیں کہ اور مذاہب کے بانیوں نے اپنی تعلیمات میں اس بات پر زور دیا ہے۔ کہ کھانے میں رحم سے کام لیا جائے۔ منوجی مہاراج کہتے ہیں:۔ جو منش دھرم کی مریادہ کو نہیں چھوڑتا۔ اور مانس کا بھکشن نہیں کرتا۔ وہ اسی لوک میں مکت ہو جائیگا۔ اُسے کسی پرکار کے روگ کا دکھ نہیں ہوگا"۔ مہاتما بدھ نے یہ تعلیم دی ہے۔ کہ جانوروں کو خوراک کے لئے قتل کرنا رحم دلی کے خلاف ہے۔ زرتشت نے بھی اسی قسم کی تعلیم دی ہے۔

ضمناً یہ امر بیان کرنا مناسب ہے۔ کہ ہندوستان میں مسیحی مذہب اونچی ذاتوں میں کیوں نہیں پھیلتا ہے۔ صرف اونے ذاتوں نے اسے اپنی حالت سنوارنے کے لئے

قبول کر لیا ہے) اسکی وجہ یہ ہے۔ کہ اہل مشرق طبعاً اُن لوگوں کی باتوں کو دھیان سے نہیں سُنتے۔ جو جانوروں کی جان لینے میں اسقدر بے پروائی برتتے ہیں۔ وہ نہ صرف گائے۔ سؤر ایسے ممنوع جانوروں ہی کو چھوڑتے ہیں۔ بلکہ شکار کھیلتے ہیں۔ اور اپنا جی بہلاتے ہیں۔ ایک نوجوان ہندو جو اہل مغرب کی وحشیانہ اور بیرحمانہ طبیعت سے گھبرا گیا تھا لکھتا ہے "وہ محبّت اور رحمدلی کے بغیر دینی اعتقاد کس کام کا ہے؟ اور وہ محبّت بھی کیا ہے۔ جو اپنے حلقۂ اثر سے جانوروں کو خارج کر دیتی ہے"۔ مسیحی قوموں کی طرز عمل مشرقی مذاہب کی تعلیمات کے سراسر منافق ہے۔ جو جانداروں پر رحم کھانے کی تعلیم دیتے ہیں۔ ایک پادری نے ایگزیٹر ہال لنڈن میں ایک دفعہ یہ بیان کیا تھا "وہاں یہ غلط فہمی پھیلی ہوئی ہے۔ کہ جب کوئی آدمی مسیحی بنایا جاتا ہے۔ تو پادری اسکے منہ میں تھوکتا ہے۔ شراب پلاتا ہے۔ اور اسے گائے یا سؤر کا گوشت کھلاتا ہے"۔ مغرب مشرق کو سکھانے کا خواہشمند ہے مگر مشرق بھی مغرب کو بہت سی باتیں سکھا سکتا ہے۔ اور سب سے بڑی بات جانوروں پر رحم کھانا اور انکے ساتھ ہمدردی کا برتاؤ کرنا ہے۔

قصہ کوتاہ جو امور اوپر بیان کئے گئے ہیں۔ انسے یہ واضح ہو گیا ہو گا۔ کہ جانوروں پر ترس کھانے والوں نے جو شور انکے ساتھ رحم کا برتاؤ کرنے کے لئے مچا رکھا ہے۔ اسمیں ضرور کچھ حقیقت ہے۔ اور نیز یہ کہ انکے تمام اندیشے اور انکے دعاوی واقعات سے ثابت ہوتے ہیں۔ جانوروں کو فی الحقیقت بہت قسم کی اذیت پہنچائی جاتی ہے۔ جو جانور گوشت کے لئے مارے جاتے ہیں۔ انہیں سخت اذیت اُٹھانی پڑتی ہے۔ گوشت خوری کے مخالفوں کے خیالات کی تائید و حمائت تجربہ تحقیق فلسفہ اور اخلاق سے ہوتی ہے۔ اور مذاہب بھی اسکی حمائت کرتے ہیں۔ شستہ اخلاق اور بلند ہمت لوگ اس بات پر زور دیتے ہیں۔ کہ جانوروں کے ساتھ رحم کا سلوک ہونا چاہیئے۔ اگر اس زمانہ کی نسبت کوئی اور کم شائشتہ

اور ترقی یافتہ زمانہ ہوتا۔ تو گوشت خوری کا اتنا زور نہ ہوتا۔ اہل زمانہ جانوروں سے
وحشیانہ اور ظالمانہ برتاؤ نہ کرتے۔ کیونکہ بڑے بڑے فلاسفر اور حکیم گوشت خوری کو
ہر طرح سے معیوب و مذموم ٹھرا چکے ہیں۔ بہت سے نام پہلے دیئے جا چکے ہیں چند
اور دیئے جاتے ہیں۔ شیکسپیئر کہتا ہے :۔"ہم سب رحم کے لئے دعا کرتے ہیں۔ اور
یہ دعا ہمیں یہ سکھاتی ہے۔ کہ ہم رحم کے کام کریں"

فرانس کا مشہور عالم والیٹر کہتا ہے :۔"انسانیت کے بغیر جو سب خوبیوں پر
حاوی ہے۔ فلاسفر فلاسفر کہلانے کا مستحق نہیں ہے" لارڈ بیکن فرماتے ہیں
"جتنا شریف اور پاک کسی کا دل ہوتا ہے۔ وہ اتنا ہی زیادہ رحم دل ہو جاتا ہے"

زمانۂ آیندہ کے لوگ اس زمانہ کے تمدن کی بابت کیا کہینگے؟ ہم اسکن کے
ساتھ متفق ہوکر یہ کہتے ہیں :۔"تاریخ میں ہم نہایت کم عقل اور سب سے زیادہ
بے رحم سمجھے جائینگے۔ شستگی و تمدن کی ترقی کے لحاظ سے ہم بے درد زیادہ ہیں۔
اور عملی ترقیوں کے اعتبار سے بہت بیوقوف ہیں۔ کسی زمانہ میں درد احساس
ایسا اعلےٰ نہیں تھا۔ جیسا آجکل ہے۔ باوجودیکہ اسے بھی ہم بہت دکھ دینے والے
ہیں۔ علم بہت ہے۔ اور سب واقعات سے ہم بہت خوب واقف ہیں۔ باوجود اس کے
بھی ہم انپر عمل بہت کم کرتے ہیں" والیٹر گوشت خوری کی نسبت کہتا ہے۔ یہ "مسیحی
تہذیب کے دامن پر بدنما دھبا ہے۔ ٹامس چامرس کہتا ہے" شکاری جانور کے اعتبار
سے انسان تندخو سے تندخو درندوں سے بھی بڑھکر ہے۔ اسکی بھوک دور کرنے یا
اسکا اشتیاق تجسس پورا کرنے کے لئے کائنات کو چھاننا پڑتا ہے۔ وہ اپنی خودنمائی
اور نخوت کو دور کرنے کے لئے نہایت ذلیل اور بدقسمت جانداروں کے گلے پر چھری
چلانے سے باز نہیں رہ سکتا۔ معلوم نہیں اسکی وجہ کیا ہے۔ آیا وحشیانہ تمکنت ہے
یا محض خود پرستی۔ مگر جانوروں کے درد کا اسکے دل پر کوئی اثر نہیں ہوتا" مانکلٹ
کہتا ہے "تمام کائنات انسان کی وحشت کے خلاف اعتراض کرتی ہے جو جانوروں
کو پکڑتا ہے۔ دکھ دیتا اور انہیں اذیت پہنچاتا ہے"

کسی نے سچ کہا ہے "سبزی ترکاری کھانے کے یہ معنی ہیں۔ کہ تمام وحشیانہ دستوروں سے دست برداری کی جائے۔ اور سب کے ساتھ رحم اور ترس کا سلوک روا رکھا جائے" ایک عظیم اصلاح جو ہونے والی ہے۔ چاہے اسے کتنی مدت درکار ہو یہ ہے۔ کہ غریب اور لاچار جانوروں کو مارنا چھوڑ دیا جائیگا۔ کوئی شکار نہیں کھیلیگا۔ جو آج کل انگریزوں اور دیگر قوموں کو اسقدر عزیز ہے۔

ماٹلکلٹ کہتا ہے "اگر ہو سکے۔ تو عقاب سے بیشک جنگ کرو۔ مگر کمزور جانوروں کو شکار مت کرو۔ کوئیر لکھتا ہے: "جسکی خوشی دوسرے کے دُکھ سے حاصل ہوتی ہے۔ جو بے زبان نہ تکلیف دینے والے جاندار کی آہوں اور آنسوؤں اور مرتی ہوئی چیخوں سے اپنی غذا کو حاصل کرتا ہے۔ کتنا گرا ہُوا ہے۔

رومہ کا مشہور مقنن سسرو کہتا ہے: "شستہ ذوق آدمی کی اس سے کیا خوشی اور تفریح ہو سکتی ہے۔ جب کوئی بڑا جانور بھالے سے چھیدا جاتا ہے"

اسکے مقابلہ میں زمانۂ حال کی بندوق ہے۔ جسکی گولی میلوں تک مار کرتی ہے اس سے کسی جانور کو مار کر کونسی تفریح حاصل ہو سکتی ہے۔

ہمیں امید رہے۔ وہ زمانہ دور نہیں ہے۔ جب بنی آدم اپنی موجودہ وحشیانہ طرز عمل کو بالکل چھوڑ دینگے۔ اور جانوروں پر ترس کھائینگے۔ ورڈس ورتھ کہتا ہے "تمام مخلوقات اور جملہ اشیاء درجہ بدرجہ انسانیت کے خیر خواہ اور مربی ہیں"

مسز اینی بسنٹ کہتی ہیں "جہاں کہیں انسان جاتا ہے۔ اسے سب کا دوست اور سب کا محب بننا چاہیئے۔ اسے اپنی اصل فطرت یعنی محبت ظاہر کرنا چاہیئے۔ ہر ایک جاندار کے ساتھ پیار کا برتاؤ کرنا چاہیئے" جب ایسا ہوگا۔ تو اس زمانہ کے دور کا آغاز ہوگا۔ جب جانوروں پر رحم کیا جائیگا۔ ہر قسم کی بیرحمی دور ہو جائیگی۔ زمین پر درحقیقت "امن و سکون" ہوگا۔ اور "میرے پہاڑ پر کوئی کسی کو نہ ہلاک کریگا۔ اور نہ ستائیگا"

اسوقت پرندار جاندار جو اب جنگلوں میں گانے گاتے زندگی بسر کرتے ہیں۔

انسان سے دور نہیں بھاگینگے۔ بلکہ اسکے پاس آکر جمع ہونگے۔ اسکے ہاتھ اور کندھوں پر بیٹھا کرینگے"۔ (ایک شاعر)

ایڈوِن آرنلڈ "نور ایشیا" میں لکھتا ہے "لیکن بدھ نے آہستہ سے کہا۔ اے مہاراج اسے مت مارو۔ اسکے ساتھ ہی اسنے اسکی زنجیریں کاٹ ڈالیں۔ اور کسی نے اسے کچھ نہ کہا۔ پھر اسنے کہا۔ جان کو سب لے سکتے ہیں۔ مگر کوئی نہیں دے سکتا۔ جان سب کو عزیز اور پیاری ہے۔ سبھی اسکی حفاظت کرتے ہیں۔ رحم سے دنیا کمزوروں کے لئے خوشگوار اور زورآوروں کے لئے اچھی ہے"۔

پچیسویں فصل

خاتمہ

شروع میں بیان ہو چکا ہے۔ کہ اس کتاب کی اصل غرض یہ ہے۔ کہ انسان کی غذا کے مسئلہ کی نسبت لوگوں کے درمیان عملی دلچسپی پیدا کی جائے۔ اور دوسرا مقصد یہ ہے۔ کہ مصنف کی رائے میں غذا کا بہترین اور مفید ترین طریقہ کیا ہے۔

جب اس مسئلہ کے عام پہلوؤں پر نگاہ ڈالی جائے۔ تو تین امور ظاہر ہوتے ہیں۔ اوّل یہ کہ اہل برطانیہ کی صحت جسمانی و توانائی ایسی اعلےٰ نہیں ہے۔ جیسی ہونی چاہئے۔ گو تمدن میں اور نیز علوم میں بہت ترقی کر لی ہے۔ مگر صحت و تنومندی تسلی بخش حالت میں نہیں ہے۔ دوم خوراک وغیرہ کی ماہیت۔ مقدار اور کھانے کا طریقہ جس سے انسان کا جسم بڑھتا ہے۔ صحت کے لئے لازم ہے۔ جو راحت اور خوشحالی پر اسقدر فوری اثر ڈالتی ہے۔ سوم۔ جس ڈھنگ سے قوم غذا بہم پہنچاتی اور تیار کرتی ہے۔ وہ مضر ہے۔ وہ سائنس کی تعلیم اور نیز عقل کے سراسر برخلاف ہے۔

اسلئے یہ خیال کر کے کہ صحت جسمانی اصلی خوشحالی اور سچی راحت کا ایک بڑا وسیلہ ہے۔ جسکے حصول کی کوشش کرنا لازم ہے۔ اس مسئلہ پر سب کو غور کرنا واجب ہے

جیساکہ مذکورۂ بالا تین امور سے لازم ٹھرا ہے۔ تاکہ سوچ سمجھکر اسے ایسے طریقہ سے حل کیا جائے۔ جس سے زیادہ سے زیادہ فائدہ پہنچے۔ ڈاکٹر ے مین کہتا ہے "جسمانی عقلی شخصی اور تمدنی صحت و خوشحالی کے سہارے اور بنیاد کی قیام و پرورش کا مسئلہ ایسا ضروری ہے۔ کہ اسے سب بڑے بڑے عقلمندوں کو حل کرنے کی کوشش کرنا چاہیئے۔ چٹن ڈن کہتا ہے "جسم کی پرورش کا مسئلہ۔ اگر اس سے بہترین نتیجہ حاصل کرنا چاہو۔ یہ تقاضا کرتا ہے۔ کہ جسم کی ضروریات کو جو مختلف حالتوں میں لازم آتی ہیں سمجھا جائے۔ اور پھر آدمی اُس قاعدہ پر عمل کرے۔ جو علمی تحقیق کی روشنی میں صحت و توانائی کے لئے بے حد ضروری معلوم ہوتا ہے۔ چاہے وہ پرانے دستور کے خلاف ہی کیوں نہ ہو۔" ڈسرائیلی نے ایک دفعہ کہا تھا "اہل برطانیہ پرانے دستوروں کے اتنے پابند ہیں۔ جتنے قوانین کے۔" ایک کہاوت یہ ہے۔ دستور عقلمندوں کا پلیگ اور بیوقوفوں کا بُت ہے۔"

آج کل کے لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ کھانے پینے کی غرض زندگی کا لطف و مزا اُٹھانا ہے۔ اسکے سبب سے کوئی دوسرا خیال محض شیخی اور خود نمائی کا خیال سمجھا جائیگا۔ کیونکہ علم اور سائنس سے جو علمی فائدہ نکل سکتا ہے۔ عوام اس سے ناواقف ہیں۔ اور اسکی قدر و قیمت سے واقف ہونے سے پہلے لوگ اسکی مخالفت کرینگے۔ فرض کرو چند پشتیں پیشتر کوئی اچھا پڑھا لکھا اور صاحب فکر اپنی جسمانی اور گھر کی صفائی کی بابت ایسے قاعدوں کی پابندی کرتا۔ جیسی آج کل کی جاتی ہے۔ تو لوگ اسے پاگل سمجھتے اور اسکی دل لگی اڑاتے۔ آجکل بھی یہی دیکھنے میں آتا ہے۔ جو شخص اپنی خوراک میں خاص احتیاط کرتا ہے۔ اور صرف مفید صحت چیزیں کھاتا ہے۔ اسے بھی پاگل اور "سودائی" سمجھا جاتا ہے۔ مگر وہ وقت جلد آئیگا۔ جب لوگ بالعموم کھانے پینے کے پرانے دستور کی پابندی کو جنون اور خودکشی خیال کرینگے۔ اور عقل و علم کے وسیلہ سے اپنے لئے مفید اشیاء مقرر کرنے کو عقلمندی کی علامت سمجھیں گے۔

ہمارا یہ مطلب ہرگز ہرگز نہیں ہے۔ کہ جو شخص غذا کے خواص و تاثیر سے ناواقف ہے۔ وہ فزیالوجی یا کیمسٹری کا اُستاد بننے کی کوشش کرے۔ ہمارا صرف یہ مطلب ہے۔ کہ آدمی کو غذا کا علم اتنا ہونا چاہئے۔ کہ وہ اپنے جسم کی ٹھیک طور پر کس طرح پرورش کرے۔ جس سے قوی اور توانا بنجائے۔ اور اس علم کو اسی قدر کی نگاہ سے دیکھا جائے۔ جس سے اور علوم و فنون سمجھے جاتے ہیں۔ جو انسان کی زندگی کی کامیابی اور خوشحالی کے لئے ضروری قرار دئے گئے ہیں۔ اور جن سے افراد کو اور نیز اپنے کو اسقدر فائدہ پہنچتا ہے۔ ہوایس فلیچر کہتا ہے: "جسم کی پرورش کس طرح کی جائے۔ جس سے وہ قوی اور تنومند رہے۔ اسکا علم ہر ایک اسکول اور گھرانہ میں سکھایا جانا چاہیئے"۔

کھانے پینے کے معاملات میں اہل برطانیہ بوجہ جہالت اُس راستہ سے بہت دور بھٹک رہے ہیں۔ جو قدرت نے انکے لئے مقرر کیا ہے۔ اور اسکا خمیازہ بھی وہ بیماریوں کی صورت میں خوب بھگت رہے ہیں۔ اگر وہ اس تباہی سے بچنا چاہتے ہیں جنکی بابت عالم و محقق ڈاکٹر دیر سے انہیں تنبیہ کر رہے ہیں۔ تو بہترین طریقہ یہ ہے۔ کہ قوم کھانے پینے کے بارہ میں خاص احتیاط کرے۔ اور سوچ سمجھ کر ایسی اصلاح اپنی غذا میں کرے۔ جس سے صحت و توانائی قائم رہے۔ سڈنی بیرڈ لکھتا ہے "قدرت کی سب سے بڑی بخشش بلا کوشش اور بلا غور و فکر میسر نہیں آسکتی"۔

غذا کا مسئلہ اگرچہ ڈاکٹروں اور حکیموں کا مسئلہ ہے لیکن اس کا تعلق ہر ایک انسان سے ہے۔ اسلئے اسے انپر چھوڑنا مناسب نہیں ہے۔ کیونکہ ہر فرد بشر ہر وقت ڈاکٹر سے صلاح مشورہ حاصل نہیں کر سکتا۔ کہ اسے کیا کھانا چاہیئے اور کیا نہ کھانا چاہیئے۔ فلیچر کہتا ہے "اب وقت آگیا ہے۔ کہ ہر ایک آدمی اپنے لئے ڈاکٹر بنے۔ کھانے پینے کی چیزوں کے مفرد مفید خواص سے کماحقہٗ واقفیت پیدا کرے"۔ اسمیں کوئی شک نہیں ہے۔ کہ طبیعت کا خاص میلان بھی نہیں بھولنا چاہیئے۔ یعنی ایک قاعدہ سب کے لئے نہیں ہو سکتا۔ اسلئے ہر ایک آدمی کو اپنے واسطے

خوراک اپنے تجربہ اور مشاہدہ سے آپ تجویز کرنا چاہیئے۔ کہ کونسی شے مفید اور کونسی مضر ہے۔ اور ہر امر میں طبیب سے مشورہ کرنا غیر ضروری ہے۔ اسیلوجہ سے یہ کہاوت ہے کہ "چالیس سال میں یا تو انسان طبیب ہوتا ہے یا بیوقوف"۔

یہ خوشی کی بات ہے۔ کہ ڈاکٹر بھی غذا کے مسئلہ کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔ کہ کون کون سی غذائیں لوگوں کے لئے مفید ہیں۔ "لیکن خوراک کا صحت سے کیا تعلق ہے۔ اسکا مطالعہ ہنوز طفولیت میں ہے۔ میڈیکل کالجوں میں لڑکوں کو بیماریوں کا علاج کرنے کا طریقہ بتایا جاتا ہے۔ اور خوراک پر جس سے بیماری دور رہتی ہے۔ کوئی زور نہیں دیا جاتا ہے۔ اور نہ اسکے خواص و تاثیر کا علم بتایا جاتا ہے۔ سر مائکل فوسٹر لکھتے ہیں:۔ "یہ نہایت ضروری ہے۔ کہ عوام کے دلوں سے یہ خیال نکالا جائے کہ میڈیکل سائنس غذا کی بابت قطعی فیصلہ کرنے کے قابل ہے۔ یہ بالکل غلط ہے۔ انسان کی غذا کے ساتھ بہت پیچیدگیاں ہیں۔ اور ہمیں تحقیق سے بہت تھوڑا علم حاصل ہوا ہے۔ جہاں غذا کا سوال آتا ہے۔ وہاں میڈیکل سائنس کو ڈاکٹروں کے ذاتی تجربہ پر حصر رکھنا پڑتا ہے۔ اور اس لحاظ سے وہ عوام سے بہتر نہیں ہیں"۔

ڈاکٹروں نے زمین و آسمان چھان ڈالے۔ اور زمین کے ہر ایک حصہ کو دیکھ ڈالا ہے۔ کہ امراض کا جو انسان کو آئے دن ستاتے رہتے ہیں۔ حکمی علاج دریافت کیا جائے۔ مگر ابتک اسمیں کوئی کامیابی نہیں ہوئی ہے۔ اور دن بدن اسپر یہ ظاہر ہوتا جاتا ہے۔ کہ بیماری جو بظاہر اسقدر سادہ ہے۔ قدرت کے قانون کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتی ہے۔ اور نیز یہ کہ صحت اسکا پیدائشی حق ہے۔ اور طبعی حالت ہے۔ اور بیماری حالت نفی ہے۔ جو قدرت کی خلاف ورزی سے پیدا ہوتی ہے۔ ایک طریقہ جس سے قوانین قدرت کی خلاف ورزی ہوتی ہے۔ کھانا پینا ہے۔ ایک عالم کہتا ہے "قدرت ہمارے تصور فطرت سے کہیں زیادہ سادہ ہے۔ ہم نہایت پیچیدہ خیالات سے شروع کر کے سادہ خیال پر ختم کرتے ہیں"۔ مگر انسان طبعاً خود پسند واقع ہوا ہے۔ وہ پیچیدہ خیالات کو ترک کر کے سیدھے خیال اور قدرت کی سچائی کو قبول

کرنے کو تیار نہیں ہوتا۔ جرمنی کا عالم شاعر گیتنی کہتا ہے "انسان یہ دیکھ کر کڑھتا ہے کہ سچائی اتنی سادہ ہے"۔

جیسے اور قسم کی مفید اصطلاحات ہیں۔ ویسے اصلاح غذا میں بھی یہ ضروری ہے کہ لوگوں کو نئے اور پرانے طریقہ غذا سے خوب آگاہ کیا جائے۔ یہ نہایت ضروری ہے اہل برطانیہ غذا کے خواص سے بالکل بے بہرہ ہیں۔ جس سے سخت تعجب ہوتا ہے۔ اور یہ انکی ترقی علم وفن کے لئے باعث شرم بھی ہے۔ کہ وہ علم غذا سے اسقدر ناآشنا ہیں۔ جسکی وجہ سے افریقہ کے ایک رئیس کا یہ قول صادق آتا ہے: "تم انگریز لوگ اپنے مال واسباب کی تو خوب حفاظت کرتے ہو۔ مگر بچوں کو پھینک دیتے ہو"۔ سبزی ترکاری اور اصلاح غذا کی انجمنیں رسالوں اور کتابوں کے ذریعہ سے بہت مفید کام کر رہی ہیں۔ وہ لوگوں کو مختلف غذاؤں کی خوبیوں سے آگاہ کر رہی ہیں۔ اور انکی کوشش کارآمد ثابت ہو رہی ہے۔ ایک یہ تجویز ہے۔ کہ حکومت خود اس معاملہ میں دلچسپی ظاہر کرے۔ تو بہت اچھا کام ہو سکے گا۔ امریکہ میں پروفیسر چٹن ڈن کے زیر نگرانی سپاہیوں کی پرورش کے تجربات ہو رہے ہیں۔ جسکا ذکر بارھویں فصل میں آچکا ہے۔ اسی قسم کے تجربے انگریزی سپاہ میں کیوں نہیں کئے جاتے؟ اور اصل یہ ہے۔ کہ انسے بہتر آدمی تجربے کے لئے تلاش کرنا مشکل ہے۔ کیونکہ وہ قاعدہ اور تربیت کے بہت پابند ہوتے ہیں۔ سپاہیوں سے امید کی جا سکتی ہے۔ کہ وہ خوشی خوشی اس نیک و مفید کام میں شریک ہونگے۔ کیونکہ اس سے کسی قسم کا نقصان نہیں۔ بلکہ فائدہ حاصل ہوگا۔ ایک فوجی ڈاکٹر اس خیال کا حامی نظر آتا ہے۔ اور وہ اسبات پر زور دیتا ہے۔ کہ چٹن ڈن کے تجربات کو نہ صرف ڈاکٹر ہی پڑھیں۔ بلکہ فوجی افسر بھی مطالعہ کر کے بہت سا مفید کام کر سکتے ہیں۔

سپاہ کی خوراک میں اصلاح کی بڑی ضرورت ہے یعنی باریک میدہ کی بجائے معمولی آٹا ہونا چاہئیے۔ اور بیف کی بجائے اور صحت بخش و مقوی اشیاء دی جائیں میجر بکیلم کہتا ہے "ہر روز ایک ہی قسم کی غذا کھانے سے معدہ کی شکایت پیدا

ہو جاتی ہے۔ جسکا انجام انٹرک بخار اور اسہال ہوتا ہے" ڈاکٹر بنومن کہتے ہیں۔ پنیر بیف سے کہیں زیادہ صحت بخش شے ہے۔ اور بیف سے تین گنا زیادہ قوت دیتا ہے۔ الغرض پنیر معمولی اشیاء میں سب سے اچھی چیز ہے" پھر دال بہت مفید چیز ہے جسکی خوبی کی شہادت ہماری ہندوستانی سپاہ دیتی ہے۔

اگر سپاہ میں غذاؤں کی خوبیوں کے تجربے کئے جائیں۔ تو نہ صرف سپاہیوں ہی کو اس سے فائدہ پہنچے۔ بلکہ عوام بھی اصلاح غذا کی طرف مائل ہونگے۔ اور اس سے اتنا مفید کام ہو سکتا ہے۔ کہ ملک بھر کی اصلاح غذا کی حامی انجمنوں سے نہ ہو سکیگا۔

غذا کی اصلاح کی بابت بہت غلط فہمیاں پھیلی ہوئی ہیں۔ اسلئے یہاں پر اختصار سے اسکی علت نمائی بیان کرنا ضروری ہے۔ اسکا اصل اصول یہ ہے۔ کہ اس دنیا میں انسان کی زندگی کی خوشحالی صحت جسمانی پر موقوف ہے صحت و توانائی کی حالت پر اسکے اخلاق و ذہن۔ اسکے خیالات اور جذبات اور نیز روحانی حالت موقوف ہے۔ مسز برام دل بُوتھ لکھتی ہیں۔ "میری رائے یہ ہے۔ کہ ہر طبقہ اور ہر گروہ کے لوگ اُن تعلقات کو نہیں سمجھتے۔ جو جسمانی اور اخلاقی حالتوں کے درمیان ہیں۔ ہم انسان کو دو حصوں میں بانٹ کر یہ نہیں کہہ سکتے۔ کہ ذہنی کیفیت کا جسم سے یا جسمانی حالتوں کا ذہن سے کوئی تعلق نہیں ہے۔" مسز ڈسپرڈ کہتی ہیں "ہم جسم انسان کی اہمیت نہیں گھٹا سکتے۔ جیسے اکثر لوگ آجکل کرتے ہیں۔ کیونکہ یہ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ اچھے اوزار سے اچھا کام ہوتا ہے۔ اگر جسم اچھی حالت میں نہیں ہے۔ تو عمدہ سے عمدہ ذہن۔ زبردست۔ زبردست ارادت اور اعلےٰ سے اعلےٰ حوصلہ کچھ نہیں کر سکتا۔ اولیور ونڈل ہومز لکھتا ہے "یقیناً جسم اور ذہن پر خوراک کا بہت گہرا اثر ہوتا ہے جو ہر روز کھائی جاتی ہے۔" پروفیسر چیٹن ڈن کہتا ہے "جسم کو طبعی حالت میں نہ رکھنے سے جسمانی۔ اخلاقی۔ ذہنی اور تمدنی خرابیاں اور بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ افلاس اور بدکاری بھی غذا کی خرابی ہی سے پیدا ہوتی ہیں۔ ایک بڑے آدمی کا یہ قول ہے "جسم سب سے مقدم ہے۔" جان سٹوارٹ مل لکھتا ہے "یہ قانون قدرت کے خلاف

ہے۔ کہ بھوکے ننگے قوم افراد سے تم کوئی نیک کردار اور شریف قوم بنا سکو"۔ لوگوں کو فلسفہ اور مذہب کی تعلیم دینے میں آدھی محنت برباد ہو جاتی ہے۔ حالانکہ عمدہ غذا نہ ملنے سے انکے دماغ اور جسم کمزور ہیں۔

سڈنی ہیرڈ کہتا ہے "صدیوں سے کلیسیا جمہور اخلاق بچانے کی کوشش کرتی ہے۔ مگر انکے جسم کی چنداں پرواہ نہیں کی جاتی ہے۔ اس امر سے چشم پوشی ہوتی ہے کہ عمدہ صحت سے عمدہ ذہن اور اچھے اخلاق منتج ہوتے ہیں۔ ہماری جملہ تکالیف او بدکرداریوں کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے۔ کہ ہمیں اچھی غذا نہیں ملتی۔ جس سے جسم تنومند تندرست رہتا ہے"۔ پروفیسر ٹنڈل نے ایک دفعہ یہ خیال ظاہر کیا تھا۔ "ہمارے اُستادوں اور پاسبانوں کو سب سے پہلے یہ سکھانا چاہیئے۔ کہ صاف خون کا اخلاق سب سے اعلےٰ ہوتا ہے جسم روح کی بنیاد ہے۔ جسکے سبب سے خوراک جو ہم کھاتے ہیں۔ اور ہوا ہم تنفس کرتے ہیں۔ اسے ایک اعلےٰ اہمیت حاصل ہونا چاہیئے"۔

ہوارسن فلیچر کہتا ہے: "معاشرت سہل الحصول ہے اور زندگی خوشحال ہو سکتی ہے بشرطیکہ اسے اچھے قاعدہ کے تابع کیا جائے۔ اور اسکے لئے بہترین طریقہ یہ ہے۔ کہ جسم کی پرورش خاطر خواہ ہو"۔ اس امر پر ہم زور نہیں دیتے۔ کہ راحت توانا د تنومند جسم سے پیدا ہوتی ہے۔ لیکن اس امر پر زور دیئے بغیر نہیں رہتے۔ کہ جو اچھی طرح روٹی نہیں کھاتے۔ ان میں سے شاید ہی کوئی خوشحال ہو۔ اسلئے لازم ٹھہرا۔ کہ جسم کو خوب صاف رکھا اور قوی بنایا جائے۔ اس سے نہ صرف راحت و شادمانی ہی حاصل ہوتی ہے۔ بلکہ اس سے ہم قوی ہو کر اچھا کام کر سکتے ہیں۔ جس سے نہ صرف اپنی ذات ہی کو فائدہ پہنچتا ہے۔ بلکہ ہمارے جنوں کو بھی چاہے دنیا میں کوئی کام کریں اس میں ہم بآسانی کامیاب ہو سکتے ہیں۔

ضمیمہ نمبر ۱

کتاب ہٰذا میں جا بجا ضمیموں کا ذکر آیا ہے۔ جو ناظرین کے فائدہ اور دلچسپی کے لئے یہاں دئے جاتے ہیں۔

مختلف غذاؤں میں غذائیت کی شرحِ فیصدی کیا ہے۔

	نام خوراک	پروٹیڈ	ہیڈروکاربن یعنی دہنیت یا روغن	کاربوہیڈریٹ یا چینی اور میدہ	معدنی نمک	پانی	کل کتنی غذائیت پائی جاتی ہے
اناج	ہول میل آٹا	۱۱،۴	۲،۲	۷۱،۷	۳،۰	۱۱،۷	۸۸،۳
	میدہ	۱۱،۲	۱،۲	۷۳،۶	۰،۸	۱۲،۱	۸۶،۸
	کارن فلو	۹،۳	۵،۰	۶۶،۵	۲،۰	۱۴،۲	۸۲،۸
	جئی کا آٹا	۱۵،۶	۶،۱	۶۳،۶	۳،۰	۱۰،۴	۸۹،۱
	جو	۶،۷	۱،۳	۷۵،۵	۱،۱	۱۴،۶	۸۶،۶
	بھوسی	۱۶،۴	۳،۵	۴۳،۶	۶،۰	۱۲،۵	۶۹،۵
	چاول	۷،۸	۰،۴	۷۹،۰	۰،۴	۱۲،۴	۸۷،۶
	ساگو۔ ارا روٹ	۱،۶	۰،۶	۸۳،۰	۰،۴	۱۴،۰	۸۵،۶
روٹیاں	ہول میل بریڈ (معمولی روٹی)	۶،۳	۱،۲	۴۴،۸	۱،۲	۴۵،۰	۵۳،۵
	سفید روٹی (میدہ کی)	۶،۵	۱،۰	۵۱،۲	۱،۰	۴۰،۰	۵۹،۷
	ہاوس بریڈ	۱۱،۷	۲،۱	۴۲،۳	۱،۱	۴۲،۰	۵۶،۷
	کرسٹ (روٹی کا چھلکا)	۵،۷	۱،۲	۶۲،۶	۱،۲	۱۷،۱	۷۰،۷
	کرمب (روٹی کا گودا)	۰،۷	۰،۷	۴۳،۵	۰،۸	۴۴،۴	۴۵،۸
دالیں	سفید ہری کوٹ	۲۵،۵	۲،۸	۵۵،۷	۳،۲	۹،۹	۸۷،۲
	مسور	۲۵،۹	۱،۹	۵۳،۰	۳،۰	۱۲،۳	۸۳،۰
	خشک مٹر	۲۳،۸	۲،۱	۵۸،۷	۲،۱	۸،۳	۸۶،۷

	نام خوراک	پروٹینڈ	ہائیڈروکاربن یعنی دہنیت یا روغن	چینی کاربوہائیڈریٹ یا چینی و کمیدہ	معدنی نمک	پانی	کل کتنی غذائیت پائی جاتی ہے
	مٹر کا بیسن	۲۲٫۴	۲٫۵	۵۱٫۳	۳٫۰	۱۴٫۳	۷۹٫۲
	ہرے مٹر	۳٫۴	۰٫۴	۱۳٫۷	۰٫۷	۸۱٫۸	۱۸٫۲
مغزیات:	اخروٹ	۱۵٫۸	۵۷٫۴	۱۳٫۰	۲٫۰	۴۴٫۵	۸۸٫۲
	بادام	۲۳٫۵	۵۳٫۰	۷٫۸	۳٫۰	۶٫۲	۸۷٫۳
	فندق	۱۸٫۴	۲۸٫۵	۱۱٫۱	۱٫۵	۴۸٫۰	۵۹٫۵
	برازیل نٹ (مونگ پھلی)	۱۶٫۴	۶۷٫۷	۶٫۶	۳٫۳	۶٫۰	۹۴٫۰
	ناریل	۵٫۵	۳۶٫۰	۸٫۱	۱٫۰	۴۶٫۶	۵۰٫۵
	شاہ بلوط	۱۴٫۶	۲٫۴	۶۹٫۰	۳٫۳	۷٫۳	۸۹٫۳
	مغز اناس	۹٫۲	۷۱٫۵	۱۴٫۰	۰٫۳	۵٫۰	۹۵٫۰
خشک میوے	کھجوریں	۶٫۶	۰٫۲	۶۶٫۳	۱٫۶	۲۰٫۸	۷۳٫۷
	انجیر	۶٫۱	۰٫۹	۶۵٫۹	۲٫۳	۱۷٫۵	۷۵٫۲
	عناب یا خشک بیر	۲٫۴	۰٫۸	۶۸٫۹	۱٫۵	۲۶٫۴	۷۳٫۶
	کشمش	۲٫۵	۴٫۷	۷۴٫۷	۴٫۱	۱۴٫۰	۸۶٫۰
تازہ پھل	انگور	۱٫۳	۱٫۷	۱۷٫۷	۰٫۵	۷۸٫۸	۲۱٫۲
	کیلے	۱٫۲	۰٫۸	۲۲٫۹	۱٫۰	۷۴٫۱	۲۵٫۹
	سنتاوری	۱٫۰	۰٫۷	۶٫۸	۰٫۶	۹۰٫۹	۹٫۱
	سیب	۰٫۵	۰٫۵	۱۶٫۶	۰٫۴	۸۲٫۰	۱۸٫۰
سبزیاں:	آلو	۲٫۲	۰٫۲	۲۱٫۰	۱٫۰	۷۵٫۰	۲۴٫۴
	گوبھی پھل	۲٫۲	۰٫۴	۴٫۷	۰٫۸	۹۰٫۸	۸٫۱
	ٹماٹو	۱٫۳	۰٫۲	۵٫۰	۰٫۷	۹۱٫۹	۷٫۲
	گاجر	۰٫۵	۰٫۳	۱۰٫۱	۰٫۹	۸۶٫۵	۱۱٫۸

کل کتنی غذائیت پائی جاتی ہے۔	پانی	معدنی نمک	کاربوہائیڈریٹ یا چینی اور میدہ	ہیڈرو کاربن یعنی دہنیت یا روغن	پروٹیڈ	نام خوراک
۶٫۸	۹۰٫۳	۰٫۸	۵٫۰	۰٫۱	۰٫۹	شلجم
۱۴٫۰	۸۹٫۱	۰٫۸	۵٫۲	۳٫۹	۴٫۰	دودھ
۲۶٫۰	۶۴٫۰	۱٫۵	۰٫۰	۱۰٫۵	۱۴٫۰	انڈے
۶۹٫۴	۲۸٫۶	۰٫۴	۰٫۰	۶۵٫۰	۴٫۰	بالائی
۶۴٫۰	۳۶٫۰	۴٫۵	۰٫۰	۳۱٫۰	۲۸٫۴	پنیر
۳۴٫۸	۶۵٫۲	۰٫۸	۰٫۰	۱۹٫۵	۱۴٫۵	بھیڑ کا گوشت (درمیانی)
۲۸٫۰	۷۲٫۰	۵٫۱	۰٫۰	۳٫۶	۱۹٫۳	بیف دُبلا
۲۹٫۰	۷۱٫۰	۱٫۰	۰٫۰	۱۱٫۱	۱۷٫۱	بیل (جوان)
۶۱٫۰	۳۹٫۰	۲٫۳	۰٫۰	۴۸٫۹	۹٫۸	موٹا سوئر
۳۲٫۳	۶۷٫۴	۱٫۴	۰٫۰	۶٫۷	۲۴٫۳	چوزے
۱۳٫۳	۸۶٫۱	۱٫۲	۰٫۰	۰٫۲	۱۱٫۹	سفید مچھلی

ضمیمہ نمبر ۲

پروٹیڈ دار اناجوں کی فہرست

ایک اونس میں کتنا پروٹیڈ ہوتا ہے۔ (از پروفیسر آٹ واٹر)

(اونس ۲۰ تولہ اور گرین نصف رتی کا ہوتا ہے)

خام نخلے	ایک اونس میں کتنے گرین ہوتا ہے	نام شے	ایک اونس میں
جئی کا آٹا	۷۲ گرین	پالک	۹ گرین

خام غلے	ایک اونس میں کتنے گرین ہوتا ہے	نام شے	ایک اونس میں
گیہوں کا آٹا ہول میل		چقندر	
اور میدہ		گوبھی پھولدار	
دیو گندم	۵۸ گرین	گاجر	
رائی میل		بند گوبھی	
لیکا روٹی		سلیری	۴ 〃
چانول	۳۶ 〃	پیاز	
جو کا آٹا	۴۵ 〃	شلجم	
کارن فلور	۳۲ 〃	شیریں آلو	
رائی فلور	۲۸ 〃	مولی	
ارا روٹ وغیرہ	۵ 〃	**خشک پھل**	
آبی بسکٹ	۵۰ 〃	انجیر	۱۸ 〃
ہر قسم کے بسکٹ میں	۴۵ 〃	خوبانی	〃 〃
آٹے کی روٹی		کشمش کھجور منقی عناب	۹ 〃
میدہ کی روٹی	۴۱ 〃	**تازے پھل**	
چنے کی روٹی میں	۳۶ 〃	خوبانی کیلہ کشمش	
کشمش کے بندوں میں	۲۸ 〃	انگور تازہ انجیر لیموں	
اسفنج کیک میں		بیر اسبری سیب خربوزہ	۶ 〃
اخروٹ کیک جنجر بریڈ کیک	۲۲ 〃	ناسپاتی۔ انناس	
دال		تربوز وغیرہ	
مسور	۱۱۳ 〃		
خشک مٹر	۱۰۸ 〃	**مغزیات**	
سفید موبیا	۹۵ 〃	بادام	۹۵ 〃

نام شے	مقدار پروٹین فی اونس	نام شے	مقدار پروٹین فی اونس
سبز مٹر	۳۲ گرین	اخروٹ	۸۱ گرین
جرمن مسور	۹ "	فندق	۶۸ "
سبزیات		خشک چٹ مٹ	۴۵ "
چھلے ہوئے آلو	۲۸ "	مونگ پھلی	۶۸ "
گوبھی	۱۸ "	مغز انناس	۱۵۲ "
گھیاں	۱۲ "	سیاہ خروٹ	۱۲۲ "
کچے یا اُبلے ہوئے آلو	۹ "	پستہ	۱۰۰ "
گوشت		چیڈر پنیر	۱۲۲ "
بیف پتلا	۹۰ "	کیشائر پنیر	۱۱۶ "
" موٹا	۸۴ "	منجملہ دودھ	۳۶ "
چوزے۔ مرغی / بطخ۔ فیل مرغ	۸۷ تقریباً	دودھ۔ چھاچھ / ملائی اتارا دودھ	۱۳ "
برہ	۸۵	کوکا	۹۵ "
بھیڑ کا گوشت	۷۲	چاکولیٹ	۵۴ "
سؤر کے گوشت کی نمکدار ران	۶۸	شہد۔ گڑھ / اور چینی	×
خنزیر	۷۰		
گوشت کے سموسے	۷۷ سے ۸۴ تک	**مچھلیاں**	
نمکین گوشت	۴۱	متفرق مچھلیاں تقریباً	۷۸
مکھن دودھ وغیرہ		سامن وسطیہ مچھلی	۱۰۰
ڈچ پنیر	۱۶۸ گرین	قرط ہیڈرک بار دوعن	۱۰۴
دودھ سے بنا پنیر ہیں	۱۴۰ "	سرڈینیا	۱۱۳
زرد امریکن پنیر	۱۲۸ "	سموکڈ۔ ہیرنگ	۱۶۴

ضمیمہ نمبر ۳

خوراکونکی ترتیب باعتبار نمکونکے یعنی کن اشیائے خوردنی میں فلاں قسم کا نمک پایا جاتا ہے۔ اندازہ آدھ سیر کا ہے

نام شے	مقدار نمک	نام شے	مقدار نمک	نام شے	مقدار نمک
پوٹاش		گائے کا دودھ	۱۲،۴۰	گائے کا دودھ	۴،۹۰
کوکابین	۱۳۶،۱۰	سوڈا		حیوانی گوشت	۲،۷۹
خشک مٹر	۷۷،۸۰ گرین	پالک	۵۱،۵۰	لائم	
مسور	۷۳،۷۵	مسور	۲۸،۷۰	سٹنگنگ نیٹل	۴۵،۵۵
شلجم	۴۲،۱۰	سیب	۱۸،۹۷	ڈنڈلیٹن	۳۶،۵۳
دیو گندم	۴۰،۶۰	اسٹاوری	۱۶،۱۲	ولائتی گوبھی	۲۴،۵۰
آلو	۳۹،۹۱	گاجر	۱۳،۳۰	پالک	۱۷،۳۶
گندم	۳۹،۴۰	ولائتی گوبھی	۱۱،۷۰	مسور	۱۳،۴۷
جٹی	۳۷،۸۱	مولی	۱۰،۸۹	کوکابین	۱۳،۲۳
گوشت حیوانی	۳۱،۷۹	معمولی گوبھی	۸،۱۵	معمولی گوبھی	۱۵،۱۸
پرندوں کا گوشت	۲۹،۶۱	مرغی پرندے	۱۷،۹۱	اجروٹ	۱۲،۱۹
سمندری مچھلی	۲۵،۶۰	انڈے	۱۷،۹۰	پیاز	۱۱،۳۵
انڈے	۱۳،۵۹	مچھلی	۱۷،۰۹	بند گوبھی	گرین ۱۰،۵۶

نام شے	مقدار نمک	نام شے	مقدار نمک	نام شے	مقدار نمک
شلجم ولائتی	۱۰٫۱۷	گائے کا دودھ	۱٫۵۰	اخروٹ	۶۲٫۰۰
سمندری مچھلی	۱۷٫۴۳	انڈے	۰٫۸۸	جو	۶۱٫۷۴
گائے کا دودھ	۱۱٫۱۰	اکسائڈ آف آئرن		ہری کوٹ بین	۶۱٫۷۴
انڈے	۸٫۵۶	سٹنگنگ نیٹل	۷٫۶۸	دیو گندم	۶۰٫۴۰
مرغی کا گوشت	۳٫۱۲	پالک	۴٫۸۹	گیہوں	۵۹٫۷۵
جانوروں کا گوشت	۲٫۱۷	مسور	۴٫۲۵	جوئی	۵۵٫۷۶
مگنیشیا		بندگوبھی	۳٫۷۶	مکئی	۴۸٫۲۰
کوکا بین	۲۷٫۹۲	جو	۳٫۲۴	چانول	۳۹٫۵۰
جو	۲۳٫۵۹	جئی	۲٫۴۹	مولی	۳۰٫۸۵
اجروٹ	۱۸٫۵۰	شلجم	۲٫۴۸	سمندری مچھلی	۳۹٫۶۰
مکئی	۱۶٫۴۰	ولائتی گوبھی	۱٫۹۹	پرندونکا گوشت	۳۴٫۸۸
گندم	۱۵٫۲۵	اجروٹ	۱٫۸۷	جانورونکا گوشت	۳۲٫۷۹
جئی	۱۵٫۰۷	جانوروں کا گوشت	۰٫۵۴	انڈے	۲۹٫۴۸
دیو گندم	۱۴٫۴۱	انڈے	۰٫۳۱	گائے کا دودھ	۱۴٫۳۰
خشک مٹر	۱۴٫۴۰	گائے کا دودھ	۰٫۲۸	سلیفورک ایسڈ	
ہری کوٹ بین	۱۱٫۳۰	پرندوں کا گوشت	۰٫۰	سٹنگنگ نیٹل	۱۳٫۴۵
باجرہ	۱۱٫۲۴	سمندری مچھلی	۰٫۰	گوبھی	۱۱٫۹۸
ڈنڈلیئن	۱۱٫۱۴	فوس فورک ایسڈ		پالک	۱۰٫۰۵
سمندری مچھلی	۴٫۴۸	کوکا بین	۹۴٫۱۰	ولائتی گوبھی	۹٫۴۲
پرندوں کا گوشت	۳٫۹۸	مسور	۷۷٫۱۰	شلجم ولائتی	۸٫۶۲
جانورونکا گوشت	۲٫۴۷	خشک مٹر	۶۴٫۷۵	کوکا بین	۸٫۴۵

نام شے	مقدار گندھک	نام شے	مقدار گندھک	نام شے	مقدار گندھک
پھولدار گوبھی	۷٫۵۶	بند گوبھی	۱۱٫۱۹	سلیری	۹٫۳۵
خشک مٹر	۶٫۱۷	سٹنگنگ نیٹل	۶٫۳۹	ہرا ناریل	۹٫۱۱
مولی	۵٫۷۹	مولی	۶٫۱۳	پھولدار گوبھی	۹٫۱۰
جو	۵٫۵۷	پالک	۵٫۶۰	پالک	۹٫۰۶
جانوروں کا گوشت	۱٫۲۰	پھولدار گوبھی	۵٫۶۰	معمولی گوبھی	۷٫۳۲
انڈے	۰٫۲۵	جانوروں کا گوشت	۰٫۸۶	ولائتی شلجم	۵٫۹۰
گائے کا دودھ	۰٫۱۵	انڈے	۰٫۲۴	بند گوبھی	۵٫۵۲
پرندوں کا گوشت	۰٫۰	گائے کا دودھ	۰٫۱۲	مولی	۴٫۷۳
سمندری مچھلی	۰٫۰	مرغ کا گوشت	۰٫۰	سمندری مچھلی	۱۲٫۸۴
سلک ایسڈ		سمندری مچھلی	۰٫۰	پرندوں (مرغ) کا گوشت	۷٫۷۱
جئی	۸۲٫۷۵	**کلورین**		گائے کا دودھ	۷٫۲۰
جو	۵۴٫۰	سٹنگنگ نیٹل	۱۰٫۷۲	انڈے	۷٫۰۴
جوار	۶۱٫۹۵	مسور	۹٫۸۴	جانوروں کا گوشت	۲٫۹۶

جانوروں کا
پرسمو

ضمیمہ نمبر ۴ فی پونڈ خوراک کے لحاظ سے مقدار گرین نمکوں کی

	نام	کل وزن نمک ہائے	پوٹاش	سوڈا	لائم (چونہ)	میگنیشیا	آکسائیڈ آف آئرن	فاسفورک ایسڈ	سلفیورک ایسڈ	سلی سلک ایسڈ	کلورائن
۱	سٹنگنگ نیٹل	۱۶٫۰۹	۵۱٫۶۵	۳٫۸۵	۴۵٫۵۵	۱۱٫۵۲	۷٫۶۸	۱۲٫۶۱	۱۳٫۴۵	۶٫۴۹	۱۰٫۷۲
۲	پالک	۱۴٫۶۰	۲۴٫۲۰	۵۱٫۵۰	۱۷٫۳۶	۹٫۳۲	۴٫۸۹	۱۴٫۹۸	۱۰٫۰۵	۵٫۶۰	۹٫۰۶
۳	ڈنڈلیٹن	۱۳٫۳۰	۵۱٫۸۰	۱۳٫۸۹	۲۶٫۵۳	۱۱٫۱۴	۱٫۱۴	۱۰٫۴۲	۲٫۹۸	۹٫۳۳	۳٫۵۲
۴	فرنچ شلغم	۸٫۹۶	۴۲٫۱۰	۵٫۰۶	۱۰٫۱۷	۳٫۳۰	۰٫۵۵	۱۳٫۰۸	۸٫۶۲	۰٫۹۰	۵٫۹۰
۵	گوبھی	۸٫۶۱	۳۳٫۴۰	۸٫۱۵	۱۵٫۱۸	۳٫۴۴	۰٫۵۹	۱۱٫۷۴	۷٫۵۶	۲٫۱۸	۱٫۹۹
۶	لیک ( )	۸٫۵۴	۲۶٫۲۰	۱۲٫۰۶	۸٫۸۴	۲٫۴۹	۶٫۴۹	۱۴٫۲۰	۶٫۲۷	۶٫۲۸	۲٫۶۵
۷		۸٫۲۰	۳۹٫۱۲	۸٫۳۲	۲٫۶۹	۲٫۴۰	۳٫۰۶	۱۱٫۴۷	۴٫۰۳	۸٫۲۲	۳٫۱۷
۸	بندگوبھی	۸٫۱۹	۲۸٫۹۰	۵٫۳۵	۸٫۹۷	۵٫۵۰	۲٫۴۸	۱۷٫۹۲	۷٫۲۵	۲٫۰۳	۴٫۰۶
۹		۷٫۵۱	۱۶٫۴۹	۲٫۸۲	۶٫۵۹	۲٫۶۵	۰٫۸۷	۳۰٫۸۵	۵٫۷۹	۶٫۱۳	۳٫۶۸
۱۰	گوبھی لیٹوس ( )	۷٫۲۱	۲۷٫۱۵	۵٫۴۳	۱۰٫۵۶	۵٫۴۶	۳٫۷۶	۶٫۶۲	۲٫۷۱	۵٫۸۶	۵٫۵۲
۱۱		۶٫۸۵	۱۷٫۳۲	۲۴٫۱۹	۸٫۱۲	۲٫۹۷	۰٫۸۶	۷٫۴۶	۲٫۶۵	۲٫۰۵	۲٫۸۷
۱۲	اجوائن ساگ	۵٫۸۸	۲۵٫۳۸	۰٫۰۰	۷٫۷۲	۳٫۴۲	۰٫۸۸	۷٫۵۵	۳٫۲۸	۲٫۲۶	۹٫۳۵
۱۳	آلو	۶٫۶۵	۳۹٫۹۱	۱٫۹۷	۱٫۷۵	۳٫۲۸	۰٫۷۳	۱۱٫۱۹	۴٫۳۳	۱٫۳۵	۲٫۳۰
۱۴	گاجر	۶٫۳۰	۲۳٫۲۱	۱۳٫۳۰	۷٫۱۵	۲٫۷۶	۰٫۶۴	۸٫۱۲	۴٫۰۶	۱٫۵۰	۲٫۸۹

نمبر	نام	کل وزن نمک ہائے	پوٹاش	سوڈا	لائم (چونہ)	میگنیشیا	آکسائڈ آف آئرن	فاسفورک ایسڈ	سلفیورک ایسڈ	سلی سلک ایسڈ	کلورائن
۱۵	پھول گوبھی	۵۸٫۱	۲۵٫۷۰	۳٫۴۲	۳٫۲۴	۲٫۱۲	۰٫۵۹	۱۱٫۷۴	۷٫۵۶	۲٫۱۸	۱٫۹۹
۱۶		۵۵٫۳	۲۵٫۳۰	۵٫۲۱	۳٫۳۴	۱٫۲۰	۰٫۰۰	۴٫۷۱	۲٫۱۵	۱۱٫۱۹	۲٫۶۲
۱۷	مولی	۵۱٫۸	۱۶٫۵۷	۱۰٫۸۹	۷٫۷۴	۱٫۶۳	۱٫۴۷	۵٫۶۲	۳٫۳۴	۰٫۴۷	۴٫۷۳
۱۸	پیاز	۴۹٫۶	۱۶٫۹۰	۱٫۲۶	۱۱٫۳۵	۲٫۳۱	۱٫۱۵	۸٫۶۱	۲٫۸۲	۴٫۲۲	۱٫۲۰
۱۹		۴۹٫۰	۲۴٫۹۲	۰٫۸۱	۰٫۴۹	۱٫۶۵	۰٫۷۹	۷٫۰۱	۲٫۳۴	۰٫۴۸	۰٫۴۳
۲۰		۳۷٫۸	۹٫۲۵	۶٫۴۵	۴٫۱۰	۱٫۶۳	۱٫۲۸	۷٫۰۱	۲٫۳۴	۳٫۷۸	۲٫۲۴
۲۱	کھیرا	۲۷٫۳	۱۱٫۲۲	۲٫۷۴	۱٫۹۹	۱٫۱۳	۰٫۳۸	۵٫۴۶	۱٫۸۹	۲٫۱۹	۱٫۸۰
۲۲	ولائیتی گوبھی ..	۱۱۴٫۹	۳۱٫۶۰	۱۱٫۷۰	۲۴٫۵۰	۴٫۱۳	۱٫۹۹	۱۶٫۹۵	۹٫۴۲	۵٫۵۰	۹٫۱۰
۲۳	مسور	۲۱۲٫۷	۷۳٫۷۵	۲۸٫۷۰	۱۳٫۴۷	۵٫۲۵	۴٫۲۵	۷۷٫۱۰	۰٫۰۰	۰٫۰۰	۹٫۸۴
۲۴	جوئی	۲۱۱٫۵	۳۶٫۸۱	۳٫۵۱	۷٫۶۱	۱۵٫۰۷	۲٫۴۹	۵۵٫۷۶	۳٫۷۶	۸۲٫۷۵	۱٫۹۸
۲۵	جو	۱۸۸٫۱	۳۰٫۷۳	۷٫۷۸	۱٫۳۹	۱۳٫۵۹	۳٫۲۴	۶۱٫۷۴	۵٫۵۷	۵۴٫۰۰	۰٫۰۰
۲۶	خشک مٹر	۱۸۰٫۴	۷۷٫۸۰	۱٫۷۷	۸٫۶۹	۱۴٫۴۰	۱٫۵۰	۶۴٫۷۵	۶٫۱۷	۱٫۶۴	۲٫۸۷
۲۷		۱۵۸٫۰	۶۵٫۴۵	۱٫۶۷	۷٫۸۹	۱۱٫۳۰	۰٫۷۸	۶۱٫۲۰	۵٫۳۶	۱٫۰۶	۲٫۸۳
۲۸		۱۲۶٫۷	۴۰٫۶۰	۱٫۸۶	۳٫۷۲	۱۴٫۴۱	۱٫۵۴	۶۰٫۴۰	۱٫۶۴	۱٫۷۳	۰٫۶۱
۲۹	گندم	۱۲۶٫۷	۳۹٫۴۰	۲٫۶۲	۴٫۱۱	۱۵٫۲۵	۱٫۶۲	۵۹٫۷۵	۰٫۴۹	۲٫۴۸	۰٫۴۰
۳۰	[illegible]	۱۱۶٫۹	۱۳٫۳۰	۱٫۵۲	۰٫۷۴	۱۱٫۲۴	۱٫۲۶	۲۵٫۶۲	۰٫۲۸	۶۱٫۹۵	۰٫۵۷
۳۱	.. ..	۱۰۵٫۷	۳۱٫۴۱	۱٫۱۴	۲٫۲۹	۱۶٫۴۰	۰٫۸۰	۴۸٫۲۰	۰٫۸۲	۲٫۲۱	۰٫۹۶

نمبر شمار	نام	کل وزن نمک ہائے	پوٹاش	سوڈا	لائم (چونہ)	میگنیشیا	آکسائیڈ آف آئرن	فاسفورک ایسڈ	سلفیورک ایسڈ	سلی سلاک ایسڈ	کلورائن
۳۲	چاول	۷۰،۷	۱۷،۷۱	۲،۹۸	۲،۶۳	۷،۸۲	۱،۰۰	۳۸،۰۰	۰،۲۵	۱،۸۳	۰،۰۹
۳۳	سٹاوری	۵۶،۶	۱۱،۹۳	۱۶،۱۲	۸،۰۵	۰،۰۰	۳،۳۴	۷،۸۳	۱،۷۸	۶،۸۲	۰،۹۶
۳۴	چیری	۵۱،۱	۲۶،۳۰	۱،۱۲	۳،۸۲	۲،۷۹	۱،۰۱	۸،۱۵	۲،۶۰	۴،۶۱	۰،۶۹
۳۵	بیر	۴۶،۲	۲۷،۳۲	۰،۲۵	۴،۶۴	۲،۵۲	۱،۴۸	۶،۹۷	۱،۷۷	۱،۰۹	۰،۰۰
۳۶	انگور	۳۷،۱	۲۰،۸۳	۰،۵۳	۳،۹۹	۱،۵۶	۰،۱۴	۵،۷۷	۲،۰۸	۱،۰۲	۰،۵۶
۳۷	سیب	۳۴۰۳	۱۲،۲۳	۱۸،۹۷	۱،۴۰	۳،۰۰	۰،۴۸	۴،۶۹	۲،۰۹	۱،۴۸	۰،۰۰
۳۸	کروندا-گوزبیری	۲۹،۴	۱۱،۳۷	۲،۹۲	۳،۵۸	۱،۷۴	۱،۳۴	۵،۷۸	۱،۷۳	۰،۷۶	۰،۲۲
۳۹	آڑو	۲۱،۷	۱۱،۸۸	۱،۸۵	۱،۷۳	۱،۱۳	۰،۲۳	۳،۳۰	۱،۲۳	۰،۳۲	۰،۰۰
۴۰	اخروٹ	۱۴۲،۰	۴۴،۱۰	۳،۱۹	۱۲،۱۹	۱۸،۵۰	۱،۸۷	۶۲،۰۰	۰،۰۰	۰،۰۰	۰،۰۰
۴۱	تازہ ناریل	۶۷،۸	۲۹،۸۱	۵،۷۰	۲،۱۵	۶،۴۱	۰،۰۰	۱۱،۵۲	۳،۴۶	۰،۳۴	۹،۱۱
۴۲	کوکا بین	۲۴۳،۵	۱۳۶،۱۰	۵،۵۰	۱۳،۲۳	۲۷،۹۲	۰،۰۷	۹۴،۱۰	۸،۴۵	۳،۶۸	۲،۰۷
۴۳	انڈا	۷۸،۴	۱۳،۵۹	۱۷،۹۰	۸،۵۶	۰،۸۸	۰،۳۱	۲۹،۰۴۸	۰،۲۵	۰،۲۴	۷،۰۴
۴۴	گائے کا دودھ	۵۰،۴	۱۲،۴۰	۴،۹۰	۱۱،۱۰	۱،۵۰	۰،۲۸	۱۴،۳۰	۰،۱۵	۰،۱۲	۷،۲۰
۴۵	انسانی دودھ	۳۱،۵	۱۰،۵۰	۲،۹۰	۵،۲۰	۰،۶۸	۰،۰۷	۷،۱۴	۰،۰۳	۰،۰۰۶	۵،۷۸
۴۶	حیوانی گوشت	۷۷،۰	۳۱،۷۹	۲،۷۹	۲،۱۷	۲،۴۷	۰،۵۴	۳۲،۷۹	۱،۲۰	۰،۸۶	[illegible]۹۶
۴۷	پرندوں(مرغوں) کا گوشت	۹۵،۹	۲۹،۶۱	۱۷،۹۱	۳،۱۲	۳،۹۸	۰،۰۰	۳۴،۸۸	۰،۰۰	۰،۰۰	پرندہ
۴۸	سمندری مچھلی کا گوشت	۱۱۴،۸	۲۵،۰۰	۱۷،۰۹	۱۷،۴۳	۴،۴۸	۰،۰۰	۳۹،۶۰	۰،۰۰	۰،۰۰	جانورونکا

چند ضروری ادویات مجوزہ شیش پکاک اوشدھالیہ کے نام مختصر اوصاف اور قیمت

اپنی ادویات کی سریع التاثیری اور عمدگی کے بھروسہ پر اول ہی اول نمونہ کے طریق کو ہم نے جاری کیا تھا یعنی پیشتر اسکے کہ آپ دوائی خریدیں۔ اگر آپ پسند فرمادیں یا آپ کو کسی قسم کا شک ہو آپ اول اس کا نمونہ منگوالیں۔ پھر اگر دوائی اپنی تعریف آپ کرے اور منگوالیں۔ ورنہ صاف ہم کو لکھیں تاکہ ہم مفید نہ ہونیکی وجہ معلوم کریں۔ نمونہ کے اندر دوائی وہی ہوتی ہے۔ مقدار تھوڑی اور قیمت معمولی ہوتی ہے ٭ **نوٹ** :۔ یاد رہے کہ وی پی پر ۸ھ زاید خرچ کم از کم آجاتا ہے۔ جن کا آدھ سیر سے کم وزن اور پانچ روپیہ سے کم قیمت ہو ۸ھ کی چیز پر بھی ۸ھ اور چار روپیہ کی چیز پر بھی ۸ھ زاید وی پی کا خرچ آتا ہے ٭

یہ صرف مختصر اً فہرست ہے دوسری ہر قسم کی ادویات تیار رہتی ہیں نیز مکمل فہرست کبھی تیار نہیں ہو سکتی ہے کیونکہ ہمیشہ نئی نئی ادویات تجربہ ہوتی اور تیار ہوتی رہتی ہیں ٭

نام دوائی	نہایت ہی مختصر اً اوصاف قیمت
امرت دھارا ۱	اسکی تعریف علیحدہ رسالہ "امرت" میں درج ہے جو مفت ملتا ہے۔ اور یہ اس قدر مشہور ہے کہ سب جانتے ہیں کہ امرت دھارا نہ صرف تقریباً کل انسانی امراض کا جو عام طور پر گھروں میں بوڑھوں بچوں۔ جوانوں۔ مردوں یا عورتوں کو ہوتی رہتی ہیں حکمی علاج ہے۔ بلکہ چرند و پرند مال مویشی وغیرہ کی امراض کو بھی دور کرتی ہے۔ عجیب اثر اسمیں ایشور نے بھر رکھا ہے۔ کہ مرض نام کی دشمن ہے جہاں مرض ہو وہاں ہی جا پہنچتی ہے۔ اور برسوں کی امراض مہینوں میں مہینوں کی دنوں میں دنوں کی گھنٹوں میں اور گھنٹوں کی منٹوں میں دور کرتی ہے۔ سفر و حضر میں ہر گھر میں ہر جیب میں ہر موسم میں ہر ملک میں اسکو اپنے پاس رکھ کر امراض کے خطرے سے محفوظ رہ سکتے ہیں ٭ ہر قسم کی سر درد۔ کھانسی بلغمی۔ کھانسی خشک۔ ضیق النفس (دمہ) ذات الجنب یا نمونیا۔ پیٹ درد نزلہ و زکام۔ ہیضہ۔ بدہضمی۔ اروچی۔ انقلاب معدہ۔ قراقر معدہ۔ اپھارا۔ آنتوں میں درد۔ قولنج اسہال و پیچش۔ قے۔ مرگی۔ سوزش۔ درد دانت یا درد داڑھ۔ خون دنداں۔ پانی لگنا۔ کان درد۔ [illegible] کان میں کھجلی۔ ورم گوش۔ کرم کان۔ بواسیر ناک۔ ناک میں پھنسیاں۔ بدبوئے [illegible] درد چشم [illegible]

نام ادویات	نہایت ہی مختصر اوصاف و قیمت
تری	بھڑ کا ڈنگ۔ مکھی کا ڈنگ۔ کھیل کا ڈنگ۔ بچھو کا ڈنگ۔ سانپ کا ڈنگ۔ باؤلا کتا۔ گلے میں درد۔ بخار ہر قسم۔ سوزاک۔ آتشک۔ گنٹھیاں۔ بدرد مفاصل۔ ورم ہر جگہ۔ اقسام دردہائے اندرونی اقسام دردہائے بیرونی۔ چوٹ سے درد۔ بواسیر۔ کمزوری دماغ۔ طاعون۔ سل۔ تپ دق۔ پرسوت۔ امراض دل۔ یرقان۔ بائی گولہ۔ امراض احتباس حیض۔ خنازیر (بھیراں)۔ سردرد۔ زناں۔ بکا یحم کا نکلنا۔ امراض بچگان۔ ڈبہ اطفال۔ بچہ کا دودھ نہ پینا۔ سرسام۔ سر گھومنا۔ جمود یعنے حس و حرکت جاتے رہنا۔ رعشہ۔ رگ کا پھٹنا۔ لقوہ۔ ادہرنگ۔ خارش۔ داغ۔ امراض آنکھ۔ پھولا۔ بھمنی۔ ناخونہ۔ گکرے۔ پڑبال۔ فساد خیم۔ نکسیر۔ سوج زبان۔ منہ میں پھنسیاں۔ مسکا پکنا۔ سوج لب۔ پھنسی لب۔ مکر یڑہ۔ دانت۔ ورم مسوڑھ۔ گلے پڑنا۔ بحۃ الصوت (آواز بیٹھنا)۔ خون تھوکنا۔ پاک تھوکنا۔ ورم سینہ۔ ذات الجنب یعنی سوج پھیپھڑہ۔ مسح کا پھٹنا۔ پھوڑہ پستان۔ ریح المعدہ۔ جی متلانا۔ خون کی قے۔ درد جگر۔ نفخ جگر۔ جلودھر۔ سوء القینہ۔ آم بات۔ ورم طحال۔ ریح طحال۔ پیچ طحال۔ کرم شکم۔ خروج مقعد۔ بھگندر۔ درد گردہ۔ ورم گردہ۔ درد مثانہ۔ بول میں خون۔ ورم مثانہ۔ سوج پتالو۔ کثرت طمث۔ رحم کا پھولنا۔ درد رحم۔ ورم رحم۔ سیلان الرحم۔ درد پشت۔ رینگن باؤ۔ گھٹنے کا درد۔ ایڑی کا درد۔ پنڈلی کا پھولنا۔ چوترہ کا درد۔ پتہ۔ ورم ہر قسم۔ ناسور۔ خارش خشک و تر۔ چھپاکی۔ گلی یعنے لب کا سوجنا۔ کثرت پسینہ۔ آگ سے جلنا وغیرہ وغیرہ وغیرہ وغیرہ وغیرہ وغیرہ دور ہوتی ہیں + اندرونی و بیرونی طور پر استعمال ہوتی ہے۔ خوراک دو تین بوند ہے قیمت عہ فی شیشی دوائی ۳ ڈرام نمونہ کی شیشی خورد قیمت ۸ ۲ اونس کی شیشی گویا اصل سے ۳ گنا للعہ۹ قطرے ڈالنے والی شیشی جس سے جتنے قطرے چاہو ڈالے جاویں ۴ ڈرام عہ ۱۲/ دو روپے بارہ آنہ

نام ادویات	بالکل مختصر اوصاف و قیمت ادویات متعلقہ امراض مخصوص مردمان اوّل درج ہوتی ہیں
اکسیر عہ۱ بہت باجی کرن اونشد	بہت سی مقوی و مبہی ادویات کا مجموعہ ہے۔ نامردی کی تقریباً تمام حالتوں کو مفید ہے۔ یہ امراض مخصوص مردمان کیواسطے جنرل دوائی ہے۔ ضعف باہ کے علاوہ امراض بادی بلغمی۔ کھانسی۔ نزلہ۔ زکام۔ درد کمر۔ درد جوڑ کو مفید ہے۔ جریان۔ سرعت۔ احتلام کو نیز نافع ہے۔ تاثیر معتدل ہے بوڑھے، نوجوان سبکو یکساں مفید ہے۔ قیمت ۶۴ گولی للعہ۔ ۳۲ گولی عہ۔ نمونہ ۸ گولی ۴/۔ خوراک اکثر ایک گولی صبح و شام ۰
پرندسیہ عہ۲ جانورونگر لاس رسک	لکھا ہے کہ پرسن جی نے شری کرشن جی مہاراج کو بتایا تھا۔ دودھ کے ساتھ ہمیشہ کھاوے تو بوڑھا بھی مانند جوان ہو جاوے۔ کام دیو کے سمان ہو جاوے۔ سنپات۔ ذیابیطس۔ بھگندر۔ گلے کی سوجن۔ سنگرہنی۔ ہیضہ۔ کھانسی۔ زکام۔ بواسیر۔ درد جوڑ۔ درد گلو۔ درد چشم۔ ضعف بصر